



宮郷小学校・豊受小学校・広瀬小学校・宮郷中学校

伊勢崎市第二学校給食調理場

日	献立名			主な材料名						栄養価		
				体をつくる 〈あか〉		体のちょうしをととのえる 〈みどり〉		ねつや力のもとになる 〈きいろ〉		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質			
2月	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ 小松菜のごまあえ かみなり汁	さわら 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく	ねぎ もやし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま	609 783	24.4 30.2
3火	黒パン	牛乳	●チキンのチーズ焼き こんにゃくサラダ(和風) クリームスープ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	コーン しめじ こんにゃく	黒パン じゃがいも	油 ドレッシング	624 806	29.4 37.7
4水	ごはん	牛乳	ますのたまねぎソースかけ ◆上州きんぴら 飛鳥汁	ます とり肉 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごぼう しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油	597 767	29.7 36.6
5木	ゆでめん	牛乳	かみかみ献立~かみかみかき揚げ~ かみかみかきあげ キャベツの浅漬け 五目うどん汁	いか ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん しいたけ	きゅうり ねぎ	ゆでめん こむぎこ	油	609 747	23.1 27.9
6金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ◆肉じゃが 厚揚げのみそ汁	いわし 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ	しらたき うめ	ごはん さとう じゃがいも	油	593 762	24.6 30.4
9月	ごはん	牛乳	チキン竜田の甘辛ソースかけ くきわかめのサラダ(塩中華) 呉汁	とり肉 大豆 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	きゅうり だいこん こんにゃく	もやし ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ さといも	油 ごま油 ドレッシング	642 806	22.5 27.0
10火	ごはん	牛乳	◆豚肉とごぼうのみそ炒め ごま昆布あえ かきたま汁	ぶた肉 豆腐 みそ たまご	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ こんにゃく えのきたけ	もやし たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	595 769	28.3 35.7
11水	ココアパン	牛乳	オムレツのトマトソースかけ ◆カレージャーマン ラビオリスープ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	しめじ コーン	ココアパン じゃがいも さとう ラビオリ	油 バター	617 805	22.8 28.3
12木	ごはん	牛乳	千葉県産の郷土料理 あじのさんが焼きおろしソースかけ ◆コーンの磯煮 鶏ごぼう汁	あじ とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん えだまめ だいこん しいたけ	コーン こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ さといも	油	610 800	26.6 34.4
13金	パーカーハウス	牛乳	野菜コロッケのソースかけ アスパラサラダ(イタリアン) ●ABCスープ	ベーコン うすら卵	牛乳	アスパラガス にんじん	だいこん キャベツ	きゅうり たまねぎ コーン	パーカーハウス じゃがいも パン粉 マカロニ	油 ドレッシング	654 789	23.9 28.2
16月	ごはん	牛乳	●ハヤシライス コールスローサラダ ●豆乳プリン	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ コーン	ごはん 豆乳プリン	油 ドレッシング	665 841	21.3 26.5
17火	ごはん	ジョア マスカット	酢豚 もやしの中華あえ 肉団子スープ	ぶた肉 肉団子	ジョア わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ きゅうり えのきたけ	たけのこ キャベツ もやし	ごはん かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま	618 808	21.6 27.3
18水	ごはん	牛乳	群馬県産の郷土料理~混ぜごはん~ 厚焼きたまご ◆こぎつねご飯の具 豆腐とわかめのみそ汁	たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ だいこん こんにゃく えのきたけ	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう	油	624 803	28.0 34.7
19木	ロールパン	牛乳	ささみフライのソースかけ 枝豆サラダ(イタリアン) ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ えだまめ だいこん	きゅうり たまねぎ セロリー	ロールパン じゃがいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング	640 843	25.6 33.2
20金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ◆切り干しだいこんの炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	さば 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	切り干しだいこん だいこん えのきたけ	ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	628 804	24.2 29.9
23月	こめっこぼん	牛乳	白身魚フライのソースかけ ごぼうサラダ 伊勢崎トマトとレタスのスープ	ホキ ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり だいこん たまねぎ	ごぼう レタス エリンギ	こめっこぼん パン粉	油	602 759	26.0 32.0
24火	ごはん	牛乳	メンチカツのソースかけ 梅の香りあえ キャベとん汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ	きゅうり うめ	ごはん パン粉 じゃがいも	油	621 787	23.5 29.1
25水	中華めん	牛乳	焼き上州ぎょうざ(2個) 小松菜のナムル ●みそラーメンスープ	ぶた肉 なると みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ にんにく もやし	たまねぎ しょうが コーン ねぎ	中華めん さとう ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	590 790	24.4 31.5
26木	ごはん	牛乳	●煮たまご かいそうサラダ(和風) ●チキンカレー	たまご とり肉	牛乳 かいそう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	きゅうり しょうが りんご	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	654 830	23.6 27.9
27金	背割れ コッペパン	牛乳	世界の料理~ベトナム~ ベトナム風春巻 ◆パインミーサンドの具 フォーと野菜のスープ コーヒ-牛乳のもと	えび ぶた肉 肉団子	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうが もやし	コッペパン さとう フォー 春巻きの皮 コーヒ-牛乳のもと	油 ごま油	655 800	27.3 33.9
30月	ごはん	牛乳	シューマイ(小2個・中3個) ●春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり たけのこ たまねぎ にんにく	もやし ねぎ しょうが	ごはん はるさめ さとう かたくりこ シューマイの皮	油 ごま油	630 830	24.2 30.6

注意すること

- ▶ 今月の給食に「そば」と同じ工場で作られているものはありません。
- ▶ ◆印はバットに熱いおかずが入るため、運ぶ時に注意してください。
- ▶ 魚類には小骨が残っていることがあるため、注意して食べてください。
- ▶ 献立表には主な材料のみを表示しています。詳しくは、第二学校給食調理場(☎0270-21-9911)までお問い合わせください。
- ▶ 栄養価欄の数字は、上段が小学校、下段が中学校です。
- ▶ ごはん、パン、めん類、牛乳、ジョアは、業者が直接学校へ配送します。
- ▶ 献立の内容は使用する材料などの都合により、変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の伊勢崎産の材料

- ▶ ごはん ▶ きゅうり
- ▶ こまつな ▶ にら
- ▶ トマト(23日のみ)



小学校 (3・4年生)	平均 基準値	623 650	25.0 21~33
中学校	平均 基準値	797 830	31.1 27~44

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」



◀ 献立表・給食だよりは伊勢崎市のホームページにも掲載しています



リクエストメニュー

●印は、リクエストのあったおもな献立です。楽しみに待っててね♪



◀ 学校給食費の引落日 ▶
6月分:6月30日(月)
引落日の前日までに口座残高等の確認をお願いします。
小学校▶3,700円 中学校▶無償

