



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				
1 水	ごはん	牛乳	ソースメンチ (小1・中2個) 野菜のごまあえ かみなり汁	ぶた肉 豆腐	とり肉 みそ	牛乳	いんげん こまつな にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	もやし こんにやく ねぎ	ごはん さとう パン粉 じゃがいも	油 ごま	654 851	21.5 26.8
2 木	ごはん	牛乳	いせさきふるさと給食 ～京香ごぼう～ さばの塩焼き ◆京香ごぼうの煮物 とうがんとみそ汁	さば 豆腐 みそ	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにやく れんこん ねぎ	ごぼう とうがん	ごはん さとう	油	643 821	27.7 33.8
3 金	わかめごはん	牛乳	行事食～七夕～ 白身魚の竜田揚げ野菜あんかけ きらきらサラダ (和風) 七夕汁 ●七夕ゼリー	ホキ 豆腐 なると		牛乳 わかめ かんてん	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	きゅうり コーン ねぎ	ごはん さとう そうめん かたくりこ ゼリー	油 ドレッシング	613 789	23.5 29.8
6 月	ココアパン	牛乳	オムレツ パプリカのマリネ ブラウンシチュー	たまご ぶた肉		牛乳	赤ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ		ココアパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	685 875	25.6 31.4
7 火	ごはん	牛乳	世界の料理 ～中国～ ●ユーリンチー パンサンスー スーミータン (たまご入り中華コーンスープ)	たまご とり肉		牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり しょうが たまねぎ	もやし ねぎ コーン	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	油 ごま油	649 823	22.5 27.2
8 水	ピタパン	ジョア プレーン	いせさきふるさと給食～トマト～ チキンナゲット (小2・中3個) シーザーサラダ 伊勢崎トマトのミートスパゲッティ	とり肉 ぶた肉		ジョア	にんじん ピーマン トマト	きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ コーン	ピタパン スパゲッティ	油 ドレッシング	605 784	26.1 33.7
9 木	ごはん	牛乳	チキンとしめじのドリアソース チップスサラダ (和風) とうもろこし	とり肉		牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		ごはん ポテトチップス	油 ドレッシング	646 828	22.2 27.0
10 金	こめっこぼん	牛乳	枝豆コロッケのソースかけ ◆トマトクリームペンネ 洋風たまごスープ	とり肉 ベーコン たまご		牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト	えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ コーン		こめっこぼん マカロニ じゃがいも パン粉	油	666 836	28.5 35.6
13 月	ごはん	牛乳	和歌山県の郷土料理 太刀魚のかば焼き 梅あえ 僧兵汁 (そうへいじる) みかんゼリー	太刀魚 豆腐 みそ	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ しいたけ だいこん ねぎ	きゅうり うめ ごぼう	ごはん じゃがいも かたくりこ ゼリー	油 ごま	611 778	27.8 34.2
14 火	背割れ コッペパン	牛乳	ツナサンドの具 ◆ジャーマンポテト ●ABCスープ	まぐろ フランクフルト ベーコン うずら卵		牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり だいこん	コッペパン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	641 814	26.2 32.5
15 水	ごはん	牛乳	●夏野菜カレー ●かいそうサラダ (韓国ナムル) ●冷凍パイ	ぶた肉		牛乳 かいそう	かぼちゃ にんじん いんげん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パインアップル	なす コーン	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	615 786	19.9 24.2
16 木	ごはん	牛乳	春巻 ◆チンジャオロースー ●みそワタンスープ	ぶた肉 なると	とり肉 みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ	たけのこ もやし ねぎ	ごはん さとう 春巻の皮 かたくりこ ワタタン	油 ごま ごま油	670 831	26.7 32.7
17 金	ごはん	牛乳	あげ上州ぎょうざ (2個) キムチきゅうり なす入り麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ		牛乳	にんじん にら	きゅうり なす たけのこ たまねぎ しょうが	キャベツ ねぎ にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	油 ごま油	628 826	22.8 28.4



小学校 (3・4年生)	平均 基準値	640 650	24.7 21～33
中学校	平均 基準値	819 830	30.6 27～44

注意すること

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

- ▶ 3日 (金) の「七夕汁」に入るそうめんの製造ラインでは、そばの製造をしています。
- ▶ ◆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、牛乳、ジョア、ゼリー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
- ▶ こまつな
- ▶ ごぼう
- ▶ 京香ごぼう (2日のみ)
- ▶ トマト (8日のみ)
- ▶ 有機たまねぎ (15日のみ)
- ▶ にら
- ▶ なす
- ▶ とうもろこし
- ▶ とうもろこし

～夏を元気に過ごすために～

- 早寝・早起き
 - ▶ 自然と生活リズムが整います
- 適度な運動
 - ▶ 血の巡りを良くし、疲れを回復させます
- こまめな水分補給
 - ▶ のどの渇きを感じる前に少しずつ飲みましょう



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。楽しみに待ってね♪