

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	火	ごはん	牛乳	シューマイ（幼小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 しょうが にんにく	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	
2	水	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグのアップルソースかけ 伊勢崎えだまめの塩ゆで ミネストローネ	ぶた肉 とり肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	えだまめ にんにく キャベツ	パーカーハウス さとう じゃがいも マカロニ		629 809	29.0 36.5	
3	木	ごはん	牛乳	いせさきふるさと給食 伊勢崎にらメンチのソースかけ ◆京香ごぼうと鶏肉の煮物 豆乳みそ汁	ぶた肉 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら にんじん いんげん こまつな	だいこん 京香ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パン粉	油	666 845	25.3 30.7	
4	金	ロールパン	ジョア プレーン	チキンナゲット（2個） ◆なすとトマトのスパゲティ コーンポタージュ	ベーコン とり肉	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす にんにく コーン	ロールパン スパゲッティ じゃがいも	油	636 827	24.4 29.7	
7	月	●わかめ ごはん	牛乳	行事食 ～セタ～ 星形コロッケのソースかけ ●きらきらサラダ（和風） セタ汁	とり肉 豆腐 ぶた肉 かまぼこ	牛乳 わかめ かんてん麺	にんじん	きゅうり しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも パン粉 そうめん	油 ドレッシング	623 761	23.1 27.3	
8	火	パインパン	牛乳	世界の料理 ～ハワイ～ マヒマヒフライのソースかけ カラフルビーンズサラダ （イタリアン） チキンロングライススープ	しいら ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 とり肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが パインアップル	パン はるさめ パン粉	油 ドレッシング	601 765	26.9 33.5	
9	水	ごはん	牛乳	焼き上州ぎょうざ（2個） ●◆豚肉のキムチ炒め とうがんの中華スープ	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ しょうが とうがん たけのこ しいたけ 白菜キムチ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	油 ごま油	580 759	27.0 34.0	
10	木	こめっこぼん	牛乳	オムレツ キャベツのマリネ ブラウンシチュー	たまご ぶた肉	牛乳 生クリーム	黄ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめっこぼん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	647 820	26.0 32.2	
11	金	ごはん	牛乳	チキンカツのソースかけ ◆ゴーヤチャンプルー もずくスープ	とり肉 ぶた肉 たまご 豆腐 凍り豆腐 かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	キャベツ にがうり しょうが ねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん パン粉	油 ごま油 ごま	652 835	26.9 32.8	
14	月	ごはん	牛乳	長崎県の郷土料理 さばのみりん干し ◆浦上そばろ 長崎ちゃんぽんスープ	さば ぶた肉 えび いか さつま揚げ なると	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ もやし	ごはん さとう	油	591 759	32.5 40.4	
15	火	ごはん	牛乳	いせさきふるさと給食 ●夏野菜カレー ●こんにゃくサラダ（和風） オレンジ	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ にんにく スキーマ しょうが こんにゃく オレンジ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	627 809	22.3 27.3	
16	水	背割れ コッペパン	牛乳	ホットドッグバーグのケチャップ ソースかけ 枝豆サラダ（イタリアン） ●ABCスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	コッペパン さとう マカロニ	ドレッシング	611 744	28.6 33.8	
17	木	ごはん	牛乳	鮭の西京みそメンチ 小松菜のナムル ●伊勢崎なす入り麻婆豆腐	鮭 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たけのこ しょうが ねぎ	ごはん さとう かたくりこ パン粉	油 ごま ごま油	697 858	25.4 30.0	
18	金	ミルクパン	牛乳	ハムチーズフライ コールスローサラダ トマトラビオリスープ	ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	ミルクパン ラビオリ じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	654 849	22.6 29.2	
										小学校 （3・4年生）	平均 基準値	632 650	26.0 21～33
										中学校	平均 基準値	805 830	32.0 27～44

注意すること

- ▶ 7日（月）の「セタ汁」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）まで問い合わせてください。
- ▶ 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。

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

今月の伊勢崎産の材料

- ▶ ごはん
- ▶ にら
- ▶ なす
- ▶ こまつな
- ▶ えだまめ
- ▶ 京香ごぼう
- ▶ たまねぎ（15日のみ）



リクエストメニュー

●印は、リクエストのあったおもの献立です。楽しみに待ってね♪



～ 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



＜学校給食費の引落日＞

7月分：7月 31日（木）

8月分：9月 1日（月）

引落日の前日までに 幼稚園▶3,700円

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



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