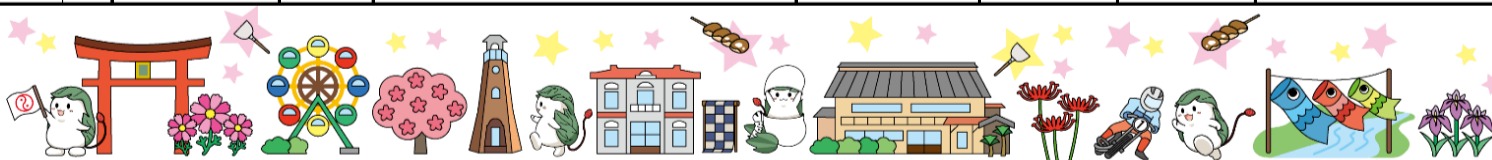


第一幼稚園・殖蓮幼稚園・宮郷幼稚園・名和幼稚園
名和小学校・坂東小学校・宮郷第二小学校・第二中学校・第四中学校

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	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 たまねぎ ごぼう とうがん ねぎ	ごはん さとう	油	643 821	27.7 33.8	
2 木	ごはん	牛乳	ソースメンチ (幼小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	
3 金	ココアパン	牛乳	オムレツ パブリカのマリネ 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	
6 月	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	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	
7 火	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 (幼小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	
8 水	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	
9 木	こめっこばん	牛乳	枝豆コロケのソースかけ ◆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 しめじ コーン たまねぎ キャベツ	こめっこばん マカロニ じゃがいも パン粉	油	666 836	28.5 35.6	
10 金	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 キャベツ えだまめ とうもろこし しめじ きゅうり	ごはん ポテトチップス	油 ドレッシング	646 828	22.2 27.0	
13 月	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	
14 火	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 ごぼう	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ ゼリー	油 ごま	611 778	27.8 34.2	
15 水	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 ワタン	油 ごま ごま油	670 831	26.7 32.7	
16 木	ごはん	牛乳	●夏野菜カレー ●かいそうサラダ (韓国ナムル) ●冷凍パン	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	
17 金	パーカー ハウス	牛乳	●ハンバーグのデミソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ だいこん セロリー コーン たまねぎ にんにく	パーカーハウス さとう マカロニ	油 ドレッシング	625 803	25.6 32.2	



小学校 (3・4年生)	平均 基準値	640 650	24.9 21～33
中学校	平均 基準値	817 830	30.9 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！」

- ▶ 6日(月)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、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(1日のみ)
- ▶ トマト(7日のみ)
- ▶ 有機たまねぎ(16日のみ)
- ▶ にら
- ▶ なす
- ▶ とうもろこし



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♪

～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

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