



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	火	● ゆでめん	牛乳	群馬県の伝統食 ～ごまよごし～ ちくわの磯辺揚げ（幼1・小中2個） ごまよごし なす入り五目うどん汁	ちくわ ぶた肉 油揚げ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	だいこん しいたけ もやし ねぎ なす	ゆでめん こむぎこ さとう	油 ごま 黒ごま	602 751	27.8 32.8		
2	水	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ ◆肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	さわら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ しらたき だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	591 753	27.6 34.0		
3	木	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ ●◆豚肉のキムチ炒め 大根の中華スープ	ぶた肉 豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	白菜キムチ ねぎ たまねぎ しょうが だいこん しいたけ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	油 ごま油	585 731	26.2 31.5		
4	金	ごはん (わかめふりかけ)	牛乳	栃木県の郷土料理 モロフライのソースかけ かんぴょうのごま酢あえ ばっとう汁	モウカ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう キャベツ えのきたけ きゅうり だいこん しいたけ	ごはん さとう すいとん さといも パン粉	油 ごま	640 820	28.1 34.3		
7	月	食パン ／ジャム& マーガリン	ジョア マスカット	オムレツのケチャップソースかけ サラダスパゲッティ 豆乳チャウダー	たまご とり肉 豆乳	ジョア	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン エリンギ	食パン さとう スパゲッティ じゃがいも いちごジャム	油 マヨネーズ マーガリン	660 833	22.8 28.2		
8	火	ごはん	牛乳	鮭の西京みそメンチ 香味漬け 豚汁	さけ 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たくあん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも パン粉	油 ごま	608 743	22.4 26.3		
9	水	● ココアパン	牛乳	チキンナゲット（幼小2・中3個） ◆なすとトマトのペンネ たまご野菜スープ	チキンナゲット ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ コーン	ココアパン ペンネ	油	640 865	25.8 33.9		
10	木	ごはん	牛乳	●ボークカレー ツナサラダ（和風） ●メロンクリームソーダ風ゼリー	ぶた肉 まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	640 816	20.4 25.2		
11	金	パーカー ハウス	牛乳	白身魚フライ／タルタルソース ●こんにゃくサラダ（和風） ●ABCスープ	ホキ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パーカーハウス マカロニ パン粉	油 ドレッシング タルタルソース	629 788	24.9 30.2		
14	月	ごはん	牛乳	◆●ピビンバ 小松菜のナムル 肉団子と春雨のスープ	ぶた肉 だいず 肉団子	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごま油	607 781	24.9 30.8		
15	火	● 中華めん	牛乳	春巻 もやしの中華あえ ちゃんぽん麺のスープ	ぶた肉 とり肉 あさり なると みそ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし コーン キャベツ しょうが	ちゅうかめん はるまきのかわ さとう	油 ごま油	611 768	24.3 29.9		
16	水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ◆上州きんぴら 厚揚げのみそ汁	さば 厚揚げ さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう	油	606 778	22.6 27.7		
17	木	丸パン横切り	牛乳	世界の料理 ～アメリカ～ ハンバーグのグレイビーソースかけ フライドポテト 青えんどう豆 ポルチギービーンズスープ	ぶた肉 とり肉 フランクフルト ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	丸パン さとう じゃがいも	油 バター	671 860	26.1 32.5		
18	金	ごはん	牛乳	●夏野菜ハヤシ かいそうサラダ（塩中華） フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉	牛乳 生クリーム かいそう	いんげん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり コーン 桃 パインアップル なす	ごはん ゼリー	油 ドレッシング	644 836	21.8 26.9		
24	木	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい（幼小2・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 もやし たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく	ごはん さとう はるさめ かたくりこ しゅうまいのかわ	油 ごま油	626 823	23.8 30.1		
25	金	ごはん	牛乳	行事食 ～十五夜～ いわしの蒲焼き ごま昆布あえ けんちん汁 お月見だんご	いわし 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも だんご かたくりこ	油 ごま ごま油	613 780	21.3 26.3		
28	月	● ナン	牛乳	かみかみ献立 ～れんこんサラダ～ ●キーマカレー れんこんサラダ（香りごま） オレンジ	ぶた肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ りんご にんにく れんこん キャベツ きゅうり オレンジ	ナン	油 ドレッシング	641 765	25.8 30.7		
29	火	ごはん	牛乳	メンチカツのソースかけ 梅の香りあえ こしね汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく うめ しいたけ ねぎ	ごはん パン粉	油	593 749	21.6 25.9		
30	水	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウイナーのチリソースかけ ◆焼きスパゲティ たまご入り中華コーンスープ	ウイナー だいず ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ キャベツ もやし コーン	コッペパン さとう かたくりこ スパゲッティ じゃがいも	油	632 811	27.9 34.8		
											小学校 （3・4年生）	平均 基準値	623 650	24.5 21～33
											中学校	平均 基準値	792 830	30.1 27～44

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、運び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、めん類、ナン、牛乳、ショア、お月見だんご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
- ▶ にら
- ▶ こまつな
- ▶ なす

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。楽しみに待ってね♪



◀ 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

今月も暑い日が続きます！
水分をゴクゴク飲んで
今日もパワー全開！！