

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	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 ぶた肉油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが しらたき えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	591 753	27.6 34.0
2	水	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(2個) ごまよごし なす入り五目うどん汁	ちくわ 油揚げ ぶた肉	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
3	木	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 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり 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
4	金	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 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
7	月	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 だいこん きゅうり こんにゃく 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
8	火	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 豆乳 とり肉	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
9	水	ごはん	牛乳	◆ポークカレー 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 にんにく きゅうり しょうが キャベツ 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
10	木	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(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 にんにく なす キャベツ コーン	ココアパン ペンネ	油	640 865	25.8 33.9
11	金	ごはん	牛乳	◆◆ビビンバ 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 にんにく キャベツ もやし 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
14	月	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 タルタルソース	油 ドレッシング	629 788	24.9 30.2
15	火	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 しいたけ だいこん たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	油	606 778	22.6 27.7
16	水	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 あさり みそ とり肉 なると 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり コーン にんにく もやし 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
17	木	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 たまねぎ だいこん きゅうり コーン しょうが 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
18	金	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 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 セロリー 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
24	木	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 だいこん ごぼう もやし こんにゃく 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
25	金	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(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 たけのこ たまねぎ にんにく もやし ねぎ しょうが	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
28	月	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 こんにゃく しいたけ きゅうり うめ ねぎ	ごはん パン粉	油	593 749	21.6 25.9
29	火	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 れんこん きゅうり コーン にんにく キャベツ オレンジ	ナン	油 ドレッシング	641 765	25.8 30.7
30	水	ごはん	牛乳	◆とりのからあげ(2個) キャベツの浅漬け 田舎汁	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん こんにゃく にんにく きゅうり ごぼう	ごはん かたくりこ じゃがいも	油	634 798	23.2 27.8

										小学校 (3・4年生)	平均 基準値	623 650	24.3 21~33
										中学校	平均 基準値	791 830	29.7 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、めん類、ナン、牛乳、ジョア、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



QRコード

◀ 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♪





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!!

