



7月の給食もくひょう  
～なつのけんこうとしょくせいかつについてかんがえよう～



# 7月よていこんだて



境小・境東小  
境南中

伊勢崎市境第一学校給食調理場

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからのもとになる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン・しょくもつせんい	たんすいかぶつ	しぼう	(kcal)	(g)	
1	月	ごはん	牛乳	たごがたたこやき ぶたにくのキムチのため※ にくいりワタンスープ	ぶたにく なると たご	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キムチ たまねぎ しょうが ねぎ しいたけ	ごはん さとう ワタンのかわ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	614 773	24.9 30.0
2	火	くろパン	牛乳	オムレツのトマトソースかけ えだまめサラダ かぼちゃのポタージュ	たまご	牛乳 なまクリーム	トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン さとう	あぶら ドレッシング バター	666 848	23.7 28.8
3	水	ごはん	牛乳	あじフライソースかけ ごまこんぶあえ とうがんのちゅうかスープ	あじ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ とうが しょうが	ごはん パンこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	601 796	26.5 34.1
4	木	ツイスト ロール	牛乳	チキンナゲット(小2)(中3) なつやさいのわふうスパゲッティ※ たまごやさいスープ	とりにく ツナ たまご	牛乳	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん こまつな	スッキーニ なす たまねぎ にんにく キャベツ	パン スパゲッティ じゃがいも	あぶら	632 820	26.2 33.6
5	金	わかめごはん	牛乳	行事食～七夕～ ほしがたシーフードカツソースかけ かんでんサラダ ★たなばたじる ●たなばたゼリー	たら いか とうふ なると	牛乳 かんでん	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん そうめん ゼリー パンこ	あぶら ドレッシング	627 762	22.3 25.2
8	月	パーカーハウス	牛乳	かつおメンチ(ノンエッグタルタルソース) コーンサラダ ミネストローネ	かつお ベーコン だいす	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	622 807	23.3 29.5
9	火	ごはん	牛乳	郷土料理～沖縄県～ アース(あおさ)いりたまごやき クープイリチー(昆布の炒め物)※ イナムドゥッチ(沖縄豚汁) ●シークワーサータルト	たまご ぶたにく さつまあげ あぶらあげ かまぼこ あつあげ みそ	牛乳 こんぶ あおさ	にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう シークワーサータルト	あぶら	703 877	29.9 36.7
10	水	こめっこぼん	牛乳	ハンバーグデミソースかけ フルーツゼリーあえ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン うすらたまご	牛乳	にんじん	パインアップル もも キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう ゼリー マカロニ		650 832	29.2 36.9
11	木	ごはん てんどんのたれ	牛乳	～いせさきふるさと給食～ なつごぼう(京香)のかきあげ いせさきなすとあつあげのピリからいため※ ★だいこんとわかめのみそ汁	ぶたにく あつあげ みそ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ なす しょうが だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	647 825	23.2 28.4
12	金	ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ だいすいりハヤシライス れいとうみかん	ぶたにく だいす	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	こんにゃく キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しめじ みかん	ごはん	ドレッシング あぶら	654 832	22.3 27.0
16	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとごぼうのみそいため オイキムチ にくくだんごスープ <small>かみかみメニュー</small>	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにゃく えだまめ きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	582 762	25.3 32.4
17	水	ゆめロール	牛乳	しろみざかなのバターソースかけ パブリカのマリネ キュルティパツール (野菜の煮込みスープ)	さわら ベーコン	牛乳	パセリ あかピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん セロリ ねぎ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら バター ドレッシング	637 815	25.5 31.5
18	木	ごはん	牛乳	いろいろなつやさいカレー わかめサラダ とうもろこし	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	611 784	21.4 25.8
19	金	ごはん	牛乳	れんこんしゅうまい(小2)(中3) ゴーヤチャンプルー※ もずくスープ	ぶたにく たまご こうやとうふ かつおぶし とうふ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ながうり しょうが ねぎ だいこん えのきだけ れんこん	ごはん しゅうまいのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	597 792	25.5 32.6

●印がついているものは学校配送です。

\*5日(金)たなばたじるのそうめんを製造している工場では、そばの製造もしています。

★印はラッキーにんじん。わくわく!たのしみ!

- \* 献立表でやさしいバットにあついおかずが入る日は ※ をつけています。運ぶ時に注意してください。
- \* 献立の内容は、材料等、都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。
- \* 栄養価の基準は上段が小学校、下段が中学校です。小学校の栄養価は3・4年生を基準にしています。
- \* 「ごはん、なす、こまつな、にら」「ごぼう、たまねぎ(18日のみ)」は伊勢崎産を使用する予定です。
- \* 国内産の食材を優先的に使用しています。
- \* 献立表には主な材料を表示してあります。詳細な材料については調理場へお問い合わせください。



献立表及び給食だよりは、  
市ホームページにも掲載  
しています。



\* 境第一、第二調理場の給食(食材)については、毎週1回放射性  
物質検査を実施して安全確認をしております。  
6月に行った検査結果は、放射性物質不検出でした。

\* 7月分給食費の口座引落としては、令和6年7月31日(水)です。  
8月分給食費の口座引落としては、令和6年9月2日(月)です。  
給食費の未納は皆さんの給食に影響してしまいますので、  
前日までに入金残高の確認をお願いいたします。  
(今月分 小学校3,700円、中学校4,500円)