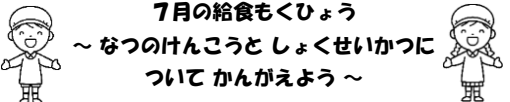


7月の給食もくひょう  
 ~なつのけんこうとしょくせいかつに  
 ついてかながえよう~



# 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)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからのもとになる(きいろ)		エネルギー	たんぱくしつ	
				たんぱくしつ	むぎしつ	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	水	ごはん	牛乳	ソースメンチ(小1・中2) いんげんのごまあえ かみなりじる	ふたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	いんげん にんじん	キャベツ もやし こんにやく ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	661 860	21.7 27.2
2	木	●ピタパン	ジョア プレーン	いせさきふるさと給食~トマトジュース~ チキンナゲット(小2・中3) シーザーサラダ ミートスパゲッティ	とりにく ふたにく	ジョア	にんじん ピーマン トマトジュース	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく	ピタパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	601 778	25.7 33.3
3	金	ごはん	牛乳	世界の料理~中国~ ユーリンチー(鶏肉の竜田揚げねぎソースかけ) ハンサンサー(春雨サラダ) スーミータン(卵がツガイと卵とツンのスープ)	とりにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが きゅうり もやし たまねぎ コーン	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	641 805	21.5 25.9
6	月	ごはん	牛乳	いせさきふるさと給食~京香ごぼう~ さばのおおやき きょうかごぼうのもの※ とうがんのみそしる	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにやく ごぼう れんこん とうがん ねぎ	ごはん さとう	あぶら	642 820	27.6 33.6
7	火	わかめごはん	牛乳	行事食~七夕~ しろみざかなのやさいあんかけ きらきらサラダ ★たなばたじる ●たなばたゼリー	しろみざかな(ホキ) とうふ なると	牛乳 わかめ かんてんめん	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ そうめん ゼリー	あぶら ドレッシング	612 784	23.4 29.5
8	水	ココアパン	牛乳	オムレツ チップスサラダ ブラウンシチュー	たまご ふたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	パン ポテトチップス じゃがいも	あぶら ドレッシング	698 892	27.0 33.1
9	木	ごはん	牛乳	はるまき チンジャオロース※ みそワンタン	ふたにく なると みそ	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが もやし ねぎ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ はるまきのかわ ワンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	676 837	27.4 33.2
10	金	バーカーハウス	牛乳 ヨーグルト 牛乳 のもと	ハンバーグデミソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ふたにく ふたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン だいこん たまねぎ セロリ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ コービー牛乳のもと	あぶら ドレッシング	664 843	25.8 32.5
13	月	ごはん	牛乳	郷土料理~和歌山県~ たちうおのかばやき うめあえ そうへいじる ●みかんゼリー	たちうお ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり うめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	611 778	27.8 34.2
14	火	せわれ コッパン	牛乳	ツナサンドのぐ ジャーマンポテト※ ABCスープ	ツナ ベーコン フランクフルト うずらたまご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	631 802	25.4 31.8
15	水	ごはん	牛乳	いせさきふるさと給食~有機玉ねぎ~ ★なつやさいカレー かいそうサラダ れいとうパイ	ふたにく	牛乳 かいそう	かぼちゃ にんじん いんげん トマト	なす たまねぎ えだまめ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイナップル	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	600 768	19.6 23.8
16	木	ごはん	牛乳	やきじょうしゅうぎょうざ(2) キムチきゅうり なすりーマーボーとうふ	ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ なす ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	596 778	22.8 28.4
17	金	こめっごぼん	牛乳	えだまめクロックソースかけ トマトクリームペンネ※ ようふうたまごスープ	とりにく たまご	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン トマト	えだまめ たまねぎ しめじ コーン キャベツ	パン マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら	643 805	26.5 33.2

●印がついているものは学校配送です。

\*7日(火)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。

\*献立表でやさいパットにあつにおかずが入る日は ※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、ごぼう、こまつな、なす、にら、たまねぎ(15日のみ)、トマトジュース」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。

★印はラッキー  
にんじん!



せいかつリズムをととのえよう!

あさごはんを  
しっかりたべる  
はやおき

おやつは じかんと  
りょうをきめて!  
からだをうごかす

よふかし しないで  
はやくなる