



7月の給食もくひょう

～なつのけんこうとしょうせいかつについて かんがえよう～



7月よていこんだて



境采女小・境剛志小
境北中・境西中

伊勢崎市境第二中学校給食調理場

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 (kcal)	たんぱくし (g)
					たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン・しょうもつせんい	たんすいかぶつ	しぼう		
1	火	ゆめロール	ジョア フレン	チキンナゲット(2) なすとトマトのスパゲティ※ コーンポタージュ	ベーコン とりにく	ジョア 牛乳 なまクリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす にんにく コーン	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら	627 814	24.3 29.6
2	水	ごはん	牛乳	～いせさきふるさと給食～ いせさきからメンチソースかけ きょうかごぼうとりにくのにも※ とうにゅうみそしる	ふたにく とりにく あつあげ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな にら	こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	654 814	25.7 31.2
3	木	くろパン	牛乳	チキンのチーズやき カレージャーマン※ たまごやさしいスープ	とりにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら バター	606 782	29.2 37.4
4	金	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(2) ナムル いせさきなすいりマーボーどうふ	とりにく ふたにく どうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし なす ねぎ だけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ まんじゅうのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	645 806	26.4 31.0
7	月	わかめごはん	牛乳	行事食～セタ～ ほしがたコロッケソースかけ きらきらサラダ たなばたじる	とりにく かまぼこ	牛乳 かんてん わかめ	にんじん	きゅうり しいたけ だいこん ねぎ	ごはん そうめん じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	623 761	23.1 27.3
8	火	こめっごはん	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 ふたにく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン きピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	643 815	25.9 32.1
9	水	ごはん	牛乳	チキンカツソースかけ ゴーヤチャンプルー※ もずくスープ	とりにく ふたにく たまご こうやどうふ かつおぶし どうふ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にがうり しょうが ねぎ だけのこ えのきだけ	ごはん パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	634 813	27.0 33.0
10	木	ごはん	牛乳	郷土料理～長崎県～ さばのみりんぼし うらかみそぼろ※ ながさきちゃんぽんスープ	さば ふたにく さつまあげ えび いか なんと	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	592 761	32.4 40.2
11	金	ミルクパン	牛乳	ハムチーズフライ コールスローサラダ トマトラビオリスープ	ハム ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ だいこん にんにく	パン パンこ ラビオリのかわ じゃがいも	あぶら ドレッシング	654 847	22.5 29.1
14	月	ごはん	牛乳	やしきゅうまい(2) ふたにくのキムチいため※ たまごとコーンのスープ	ふたにく たまご	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キムチ たまねぎ しょうが コーン	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	612 769	29.0 34.8
15	火	パインパン	牛乳	世界の料理～ハワイ～ マヒマヒフライソースかけ カラフルビーンズサラダ チキンロングライススープ	しいら ミックスビーンズ とりにく	牛乳	あかピーマン きピーマン にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ しょうが パインアップル	パン はるさめ パンこ	あぶら ドレッシング	600 764	27.1 33.7
16	水	ごはん	牛乳	～いせさきふるさと給食～ にたまご なつやさしいカレー フルーツゼリーあえ	ふたにく たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ なす しょうが にんにく パインアップル もも	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	683 865	26.6 31.6
17	木	ごはん	牛乳	さけのさいきょうみそメンチ こまずあえ とうがんのちゅうかスープ	さけ みそ ふたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし コーン とうがん しょうが	ごはん さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごま	618 755	23.2 27.2
18	金	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグアップルソースかけ コーンサラダ ミネストローネ	とりにく ふたにく ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリ りんご	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング	642 823	27.4 34.3

- * 7日(月)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。
- * 献立表でやさしいバットにあつのおかずが入る日は ※ 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(16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。



* 7月分給食費の口座引落しは、令和7年7月31日(木)です。
8月分給食費の口座引落しは、令和7年9月1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。

小学校	平均 基準値	631 650	26.4 21～33
中学校	平均 基準値	799 830	32.3 27～42