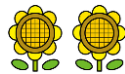




# 7月よていこんだて



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ななる(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)		
●調理場味付け	1	金	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(小2)(中3) ●ひやしちゅうかサラダ マーボー豆腐	えび みそ ぶたにく 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん ラーメン かたくりこ さとう しゅうまいのかわ	ごまあぶら ごま あぶら	659 854	23.2 28.7
	4	月	ごはん	牛乳	郷土料理～沖縄県～ しるみさかなフライソースかけ ゴーヤチャンプルー※ もまくスープ	しるみさかな(ホキ) ぶたにく たまご 豆腐	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	ゴーヤ キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん パンこ	あぶら ごまあぶら	628 786	23.8 28.9
	5	火	まるパン よごぎり	牛乳	ハンバーグデミソースかけ ごぼうサラダ(ド) ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン うすらたまご	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう マカロニ	ドレッシング	662 787	28.0 33.3
	6	水	ごはん	牛乳	ソースメンチ ひじきやさいのサラダ(ド) いなかじる	とりにく みそ ぶたにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん パンこ さとう	あぶら ドレッシング	682 859	21.2 25.0
☆ラッキー にんじん	7	木	ごはん	牛乳	行事食～七夕～ シーフードフライソースかけ きらきらサラダ(ド) たなはたじる	とりにく たら 豆腐 いが かまぼこ	牛乳 かんでん	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ しいたけ だいこん	ごはん そうめん パンこ	あぶら ドレッシング	639 775	26.1 29.9
	8	金	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(小2)(中3) なすとトマトのスパゲティ※ たまごやさいスープ	ベーコン とりにく たまご	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす にんにく キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら	655 858	27.3 34.9
	11	月	パーカーハウス	牛乳	ハムカツソースかけ コールスローサラダ(ド) ミネストローネ	ハム ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ にんにく セロリ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	681 827	27.3 31.7
	12	火	ごはん	牛乳	さばのぶなかほし ごまこんぶあえ チゲじる	さば ぶたにく あぶらあげ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	もやし キャベツ キムチ たまねぎ だいこん しょうが にんにく	ごはん	ごま ごまあぶら	654 826	25.6 31.2
☆ラッキー にんじん	13	水	ごはん	牛乳	～いせさきふるさと給食～ いせさきなつやさいカレー こんにやくサラダ(ド) とうもろこし	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり なす コーン スズキニ こんにやく キャベツ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	615 779	20.9 25.0
	14	木	ソフトフランス チョコクリーム	牛乳	ささみフライソースかけ じゃがバターコーン※ ラビオリスープ	ささみ ベーコン ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン パンこ じゃがいも ラビオリのかわ	あぶら バター	697 820	29.1 32.9
	15	金	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうあげ たくあんあますあえ とりのつみれじる	さわら みそ とりにく 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たくあん だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	624 778	25.2 30.5
◎業者 仕分け	19	火	ブランコッパ	◎ジョア (ブルー)	オムレツクチャップソースかけ カラフルサラダ(ド) コーンポタージュ	たまご	ジョア 牛乳 なまクリーム	あかピーマン きピーマン パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	638 812	22.3 27.6



# 8月よていこんだて



	26	金	ごはん	牛乳	なつやさいハイヤシ えだまめサラダ(ド) れいとうみかん	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	いんげん トマト	たまねぎ エリンギ みかん コーン キャベツ きゅうり にんにく しょうが スズキニ えだまめ	ごはん	あぶら ドレッシング	674 849	22.7 27.2
	29	月	ココアパン	牛乳	ハムチーズピカタケチャップソースかけ パプリカのマリネ マカロニスープ	ハム たまご ベーコン	牛乳 チーズ	あかピーマン にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	628 819	23.7 30.3
	30	火	ごはん	牛乳	はるまき かんこくふうやきにく※ わかめスープ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	ごはん はるまきのかわ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	663 808	24.9 29.8
●調理場 味付け	31	水	くろパン	牛乳	チキンフィレオ ●フレンチサラダ とうにゅうチャウダー	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら	637 789	24.2 28.3

◎19日(火)のジョアは業者仕分けで納品されます。

\*7日(木)たなは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。

\* (ド)はドレッシング

\* ●がついているサラダは調理場にて味付けてあります。

\* 献立表でやさいバットにあついかずが入る日は ※ 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、こまつな、にら、ごぼう、なす」と、13日の「たまねぎ、コーン」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。



小学校	平均 基準値	652 650	24.7 21~33
中学校	平均 基準値	814 830	29.7 27~42

\* 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は、令和4年8月1日(月)、  
8月分給食費の口座引落としは、令和4年8月31日(水)になります。  
給食費の未納は皆さんの給食に影響してまいりますので、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)

