

令和4年度

7・8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でかながえよう～



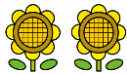
7月よていこんだて



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	金	ごはん	牛乳	えび みそ ぶたにく とうふ	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～ しろみざかなフライソースかけ ゴーヤチャンプルー※ もずくスープ	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 よこぎり	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	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 ひじきとやさいのサラダ(ド) いなかじる	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	682 859	21.2 25.0	
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) たなばたじる	牛乳 かんてん	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	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	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	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	
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 こんにゃくサラダ(ド) とうもろこし	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり なす コーン スッキーニ こんにゃく 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	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 たくあんのみそあえ とりのつみれじる	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	
19	火	ブランコッパ	◎ジョア (プレーン)	オムレツケチャップソースかけ カラフルサラダ(ド) コーンポターージュ	牛乳	ショア 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 たまねぎ きゅうり 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	なつやさいハヤシ えだまめサラダ(ド) れいとうみかん	牛乳	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 スッキーニ 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 パブリカのマリネ マカロニスープ	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 かまくらとうもろこし※ わかめスープ	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
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	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で納品されます。

*7日(木)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。

* (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。

* 献立表でやさいパッドにあつもおかずが入る日は ※ 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、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。



夏野菜を
たくさん食べよう



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)

