



7月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名				主 な 材 料 名						栄養価	
						体をつくる(あか)		体のちょうしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		I・糖質 - (kcal)	たんぱくしつ (g)
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1	火	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き カレージャーマン たまご野菜スープ	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 パンこ	あぶら バター	608 785	29.2 37.5
2	水	ごはん	牛乳	【いせさきふるさと給食①】 伊勢崎にらメンチソースかけ ごぼうと鶏肉の煮物 豆乳みそ汁	ぶたにく 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	681 830	25.8 29.8
3	木	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 ぶたにく ベーコン だいず	牛乳		にんじん トマト	りんご たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング	640 821	27.5 34.6
4	金	わかめごはん	牛乳	【行事食～セタ～】 星形コロッケソースかけ きらきらサラダ セタ汁	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 かんてんめん わかめ		にんじん	きゅうり キャベツ しいたけ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも パンこ そうめん	あぶら ドレッシング	624 762	23.2 27.4
7	月	ゆめロール	牛乳	なすとトマトのスパゲティ チキンナゲット(2) コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	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 スパゲッティ じゃがいも	あぶら	636 793	26.4 31.3
8	火	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 ぶたにく たまご こおりとうふ 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 にがうり しょうが ねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	652 834	27.0 33.0
9	水	こめっこぱん	牛乳	オムレツ パプリカのマリネ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく	牛乳 生クリーム		赤ピーマン 黄ピーマン 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
10	木	ごはん	牛乳	【郷土料理～長崎県～】 さばのみりん干し 浦上そばろ 長崎ちゃんぽんスープ	さば ぶたにく さつまあげ えび いかな ると	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 コーン	ごはん さとう	あぶら	596 763	30.6 37.9
11	金	ミルクパン	ジョア プレーン	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	ぶたにく とりにく	ジョア チーズ		にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン ラビオリのかわ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	603 797	20.3 27.0
14	月	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(2) ナムル いせさきなす入り麻婆豆腐	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳		こまつな にんじん にら	もやし 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 にらまんじゅうのかわ	ごまあぶら ごま あぶら	645 806	26.4 31.0
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 とりにく ひよこめ 青えんどうめ 赤いんげんめ	牛乳		赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが パイン	パン はるさめ パンこ	あぶら ドレッシング	602 763	26.8 33.5
16	水	ごはん	牛乳	【いせさきふるさと給食②】 夏野菜カレー こんにゃくサラダ フルーツゼリーあえ	ぶたにく	牛乳		にんじん	たまねぎ なす ごぼう ズッキーニ コーン しょうが にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり パイン もも	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	658 850	22.1 27.0
17	木	ごはん	牛乳	焼きしゅうまい(2) 豚肉のキムチ炒め チンゲンサイとコーンのスープ	ぶたにく たまご	牛乳		にら チンゲンサイ にんじん	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	598 751	27.0 32.2
18	金	ごはん	牛乳	鮭の西京みそメンチ ごま酢和え 冬瓜の中華スープ	さけ みそ ぶたにく とうふ	牛乳		こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし コーン ねぎ 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	600 732	22.0 25.7

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。

4日(金)セタ汁のそうめんは
同じ工場でそばの製造を行っています。

小学校	平均 基準値	628 650	25.7 21～33
中学校	平均 基準値	793 830	31.4 27～42

今月の行事食

2日 いせさきふるさと給食①
4日 行事食～セタ～
10日 郷土料理～長崎県～
15日 世界の料理～ハワイ～
16日 いせさきふるさと給食②

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月分の給食費引落し日は7月31日(木)です。
8月分の給食費引落し日は9月1日(月)です。
給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。
引落日前日までに口座残高の確認をお願いします。

～7月の地場産物～
ごはん・にら・ごぼう
こまつな・なす
京香ごぼう(2日)
たまねぎ(16日)



暑い時期は要注意！ 気をつけてほしい栄養バランス

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。
暑さによって、体のだるさや食欲がなくなって、
免疫力も下がってしまいます。
夏バテに負けないで毎日元気に過ごすため
にも、日ごろから1日3食きちんとバランスの
とれた食事を心がけましょう。

夏も元気に
すごそう！

