



7・8月よていこんだて



A (赤堀小・赤堀南小・赤堀東小・赤堀中・あかぼり幼稚園)

伊勢崎市第一東学校給食調理場

7月

日	曜	献立名		主な材料名						栄養価		
				体をつくる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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			
3	月	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き カレージャーマン 伊勢崎トマトとレタスのスープ	とり肉 ベーコン フランクフルト たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ エリンギ レタス	パン パン粉 じゃがいも	油 バター	618 798	29.6 38.0
4	火	ごはん	牛乳	【いせさきふるさと給食】 いせさき夏野菜カレー こんにやくサラダ(ド) とうもろこし	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす ごぼう しょうが にんにく キャベツ こんにやく きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	633 803	23.0 27.9
5	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 いかの香り揚げ 鶏ごぼうごはんの具 小松菜のみそ汁	いか とり肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	こんにやく ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう	油	634 780	27.1 31.6
6	木	ミルクパン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ チキンナゲット(2,2,3) 彩り野菜のミートボールスープ	ベーコン チキンナゲット ミートボール	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ なす にんにく だいこん コーン	パン スパゲッティ	油	640 834	27.7 35.8
7	金	わかめごはん	牛乳	【行事食～セタ～】 星形コロッケ(ソ) きらきらサラダ(ド) セタ汁 セタゼリー◆	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ かんてん種	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 コロッケ そうめん セタゼリー	油 ドレッシング	650 787	23.2 27.4
10	月	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ くきわかめの香味塩和え 麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくり粉 ぎょうざの皮	油 ごま油	660 814	24.0 28.5
11	火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	あじフリッター(1,2,2) じゃがバターコーン トマトラビオリスープ	あじ ベーコン	牛乳 あおのり	パセリ にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ だいこん にんにく	パン じゃがいも ラビオリ 小麦粉 ブルーベリージャム	油 バター	656 786	24.9 29.3
12	水	ごはん	牛乳	たれカツ ひじきと野菜のサラダ(ド) こしね汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく しいたけ ねぎ	ごはん さとう パン粉	油 ドレッシング	641 826	24.2 30.7
13	木	ごはん ふりかけ	牛乳	さばの文化干し こま昆布和え かきたま汁	さば とうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	ごはん かたくり粉	ごま ごま油	637 801	24.7 29.8
14	金	丸パン(横切り)	牛乳	デミグラスハンバーグ カラフルサラダ(ド) 豆乳チャウダー	ハンバーグ ベーコン 豆乳	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 エリンギ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	653 837	25.9 32.4
18	火	ごはん	牛乳	【郷土料理～沖縄県～】 白身魚フライ(ソ) ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイン◆	ほき ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	にがうり キャベツ もやし だいこん ねぎ パイン	ごはん パン粉	油 ごま油	654 813	25.0 30.6
19	水	ココアパン	牛乳	チキンカツマトソースがけ ごぼうサラダ ABCスープ	とり肉 ベーコン うすら卵	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり だいこん キャベツ コーン	パン パン粉 マカロニ	油	678 883	25.9 32.2



30	水	ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシ 枝豆サラダ(ド) 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳 生クリーム	さやいんげん トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ エリンギ えだまめ キャベツ みかん	ごはん	油 ドレッシング	690 869	24.6 29.9
31	木	背割れコッパパン	牛乳	ロングウイナー(ケ) やしそば 冬瓜の中華スープ	ウイナー ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし とうが えのきたけ	パン かたくり粉 焼きそばめん	油 ごま油	651 808	26.4 32.6

・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。
 ・(ド)はドレッシング、(ソ)はソース、(ケ)はケチャップです。
 ・◆印がついているものは学校配送です。

8月31日(木)やしそばめんは、同じ工場
「そば」の製造を行っています。

小学校	平均 基準値	650 650	25.4 21~33
中学校	平均 基準値	817 830	31.2 27~42

今月の行事食

- 4日 いせさきふるさと給食
- 5日 かみかみ献立
- 7日 行事食～セタ～
- 18日 郷土料理～沖縄県～

第一調理場の給食(食材)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。
 先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。

7月分の給食費引落し日は7月31日(月)です。
 8月分の給食費引落し日は8月31日(木)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。



献立表は市ホームページにも掲載しています。



～7月の地場産物～

ごはん・きゅうり・こまつな
 ごぼう・トマト・なす
 じゃがいも・にんじん・たまねぎ(4日のみ)



野菜不足になって
 いませんか?
 いろいろな野菜を
 おいしく食べましょう!