



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)		E補給 (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	月	ごはん	牛乳	れんこんしゅうまい(2・3) 豚肉のキムチ炒め 肉入りワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ たまねぎ しょうが ねぎ しいたけ れんこん	ごはん さとう かたくり粉 パン粉 ワンタンの皮 しゅうまいの皮	油 ごま油	613 814	26.0 33.0
2	火	黒パン	牛乳	野菜コロッケソースかけ えだまめサラダ ふわふわたまごスープ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャバツ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	664 801	25.4 30.1
3	水	わかめごはん	牛乳	【行事食～七夕～】 星型シーフードカツソースかけ きらきらサラダ 七夕汁 七夕ゼリー◆	たら いか とうふ なると	牛乳 わかめ あおさ かんてん麺	にんじん こまつな	きゅうり キャバツ コーン だいこん ねぎ しいたけ	ごはん そうめん かたくり粉 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング	627 762	22.2 25.0
4	木	背割れコッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ 夏野菜の和風スパゲッティ 野菜のあっさりスープ	フランクフルト まぐろ	牛乳	ピーマン トマト にんじん いんげん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく キャバツ	パン さとう スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油	617 778	24.2 29.9
5	金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 豚肉とごぼうのみそ炒め オイキムチ 肉だんごスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにゃく えだまめ きゅうり だいこん キャバツ たまねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	606 780	26.9 33.3
8	月	パーカーハウス	牛乳	かつおメンチ(ノエッグ 外タネ)ス コーンサラダ ミネストローネ	かつお ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング ノエッグ 外タネ	645 835	25.4 32.5
9	火	ごはん	牛乳	【郷土料理～沖縄県～】 アーサー入りたまご焼き クープイリチー(昆布の炒め物) イナムドゥチ(沖縄風豚汁) シークワサータルト◆	たまご 油あげ さつまあげ ぶた肉 みそ かまぼこ	牛乳 こんぶ あおさ	にんじん	れんこん しいたけ こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう シークワサータルト	油	652 813	25.3 30.7
10	水	ごはん	牛乳	あじフライソースかけ ごま酢和え 冬瓜の中華スープ	あじ ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし コーン とうがし しょうが	ごはん さとう かたくり粉 パン粉	油 ごま	600 774	25.0 32.2
11	木	ごはん	牛乳	夏野菜カレー コールスローサラダ 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん トマト	たまねぎ ズッキーニ えだまめ なす コーン しょうが にんにく キャバツ みかん	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	659 841	21.8 26.4
12	金	ロールパン	牛乳	ささみチーズフライソースかけ こんにゃくとわかめのサラダ ABCスープ	とり肉 ベーコン うずらたまご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	こんにゃく もやし きゅうり キャバツ たまねぎ コーン	パン マカロニ パン粉	油 ドレッシング	654 824	28.2 34.2
16	火	ごはん	牛乳	肉だんご(2) ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ こうやとうふ かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	キャバツ にながり しょうが たけのこ えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごはん パン粉	油 ごま ごま油	600 751	25.8 30.6
17	水	ゆめロール	牛乳	白身魚のバターソースかけ パプリカのマリネ キュルティバトゥール (野菜の煮込みスープ)	さわら ベーコン	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャバツ きゅうり だいこん セロリ ねぎ	パン さとう かたくり粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	682 872	26.7 33.1
18	木	ごはん 天丼のたれ	牛乳	【いせさきふるさと給食】 ごぼうのかきあげ 伊勢崎なすと厚揚げのピリ辛炒め 大根とわかめのみそ汁	ぶた肉 あつあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ なす たけのこ しょうが だいこん ねぎ ごぼう(京香)	ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉	油 ごま油	656 838	23.4 28.8
19	金	ごはん	牛乳	オムレツケチャップソースかけ ハヤシライス フルーツゼリーあえ	たまご ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	パインアップルもも にんにく たまねぎ しめじ	ごはん さとう ゼリー	油	704 903	24.5 29.7

・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。
 ・◆印がついているものは学校配送です。

3日「七夕汁」の「そうめん」は
 同じ工場で「そば」の製造をおこなっています。

小学校	平均 基準値	641 650	25.1 21~33
中学校	平均 基準値	813 830	30.7 27~42

今月の行事食
 3日 行事食～七夕～
 5日 かみかみ献立
 9日 郷土料理～沖縄県～
 18日 いせさきふるさと給食

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(水)です。
 8月分の給食費引落し日は9月2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。



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月の地場産物～
 ごはん・にら・ごぼう
 こまつな・なす
 たまねぎ(18日のみ)

「ゆめロール」ってなあに?
 群馬県では今までパン用小麦として「ダブル8号」という種類が栽培されていましたが、令和2年度から「ゆめかおり」の栽培がスタートしました。
 その群馬県産小麦を使用したロールパンが「ゆめロール」です。味わって食べましょう。

