

令和2年 4月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食
共同調理場

曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	力や体温となるもの 黄群	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
9 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		784	16.0	23.3
	手作りハンバーグ	合挽 牛・豚	オニオンソテー	パン粉、片栗粉、三温糖	ナツメグ、ガーリックパウダー、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース			
	蒸し野菜		キャベツ、人参		塩、こしょう			
	じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	人参、ごぼう、ねぎ	じゃが芋	煮干し			
10 金	ちらしずし、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳 ※ちらしごはんには、人参・菊・れんこん・かんぴょう・干しいたけなどが含まれます	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	ちらしの素、しょうゆ、塩	813	14.5	29.3
	すまし汁	豆腐、油揚げ	玉ねぎ、えのきたけ、小松菜		しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ			
	セミノール		セミノール					
13 月	手作りポークカレー 福神漬、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、りんごビュレ、トマトビュレ、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、薄力粉、カラメル	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、ガラスープ、しょうゆ、ウスターソース、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう	836	11.1	25.8
	ドレッシングサラダ		キャベツ、人参、コーン、きゅうり	三温糖、ひまわり油	酢、塩、こしょう			
14 火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		838	15.2	34.9
	鶏肉の変わりカツレツ	鶏肉	パセリ	卵抜きマヨネーズ、パン粉	塩、こしょう、辛子			
	キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン		ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
	りんごゼリー		りんごゼリー					
15 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		788	13.6	30.5
	おき焼き煮 のり酢和え	豚肉、焼き豆腐	ごんぱく、人参、白菜、生しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん、酒			
16 木	麦ごはん、牛乳					781	18.4	24.0
	鶏とじゃが芋のみそがらめ				トウモロコシ、みりん、酒			
	蒸しキャベツ							
17 金	炊煮わん	豚肉	ごんぱく、人参、ごぼう、たけのこ、生しいたけ、ねぎ		しょうゆ、酒、塩、かつお節、こんぶ、こしょう			
17 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		771	18.1	24.9
	高野豆腐の親子煮	鶏肉、豆腐、卵	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節、しょうゆ、みりん			
	和風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、小松菜	ひまわり油、三温糖	酢、しょうゆ、塩			
	手作り佃煮	しらす干し、昆布、花かつお		ごま、三温糖	しょうゆ、みりん、酒			
20 月	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		811	12.7	23.4
	肉じゃが 切干大根のごま和え	豚肉	玉ねぎ、人参、ごんぱく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、塩、酒			
21 火	セルブツナサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	きゅうり、人参	食パン、卵抜きマヨネーズ	酢、塩、こしょう	818	15.9	36.2
	卵とコーンのスープ	卵	グリーンコーン、コーン、玉ねぎ、ほうれん草	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
22 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		835	17.9	27.6
	鯖の塩焼き	さば						
	小松菜のひたし		もやし、小松菜、人参	三温糖、ごま	しょうゆ、塩			
	関東煮	鶏肉、厚揚げ	大根、人参、ごんぱく	醤油、三温糖	しょうゆ、塩、酒、みりん、かつお節、こんぶ			
23 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		783	15.7	24.9
	豆腐の中巻煮	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生しいたけ	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、ガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ			
	パン、サシマエ	いかり	キャベツ、人参、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油	クマリン、しょうゆ、塩、塩			
24 金	わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん		852	14.3	28.2
	鶏肉のなまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、酒、みりん			
	蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
	きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう、人参、ごんぱく、さやいんげん	ひまわり油、三温糖、ごま	しょうゆ、みりん			
27 月	ひじきそばごはん、牛乳	ツナ缶、ひじき、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	しょうゆ、酒、みりん、塩	820	14.2	29.2
	けんちん汁	鶏肉、豆腐、油揚げ	ごぼう、人参、ねぎ	じゃが芋、片栗粉、ひまわり油	酒、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩			
28 火	コッペパン、いちごジャム、牛乳	牛乳		コッペパン、いちごジャム		840	14.7	31.2
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、トマトビュレ、トマト缶、パセリ	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	ワイン、トマトケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう、オリーブオイル			
	ごまドレッシング		キャベツ、人参、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ、三温糖、ごま	しょうゆ、酢、塩、こしょう			
30 水	ドライカレー、牛乳	豚ひき肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ニンニク、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、薄力粉、三温糖	カレー粉、カレーパウダー、ニンニク、トマトケチャップ、カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう	821	12.7	25.5
	ミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、パセリ	ひまわり油、コーンメーチ、生クリーム	ワイン、ガラスープ、塩、こしょう			
	カラ(海かん)	カラ						

新型コロナウイルスの感染拡大防止策により
学校を休業したため4月15日以降の給食の
提供はありません。



※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
※今月の「みえ地物一番給食の日」は17日、23日です。毎月19日は「食育の日」です。
なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。
※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。
※10日は「入学・進級お祝い献立」です。



期間平均	813	14.6	27.9
------	-----	------	------