

# 令和3年 4月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食  
去回調理場

日	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 [%]	油脂 [%]	
9	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		783	15.3	28.0	
		手作り照り焼きハンバーグ	豚肉	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、しょうゆ、みりん				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう				
		わかめとたけのこの味噌汁	油揚げ、豆腐、わかめ、みそ	たけのこ、えのきたけ、ねぎ		かつお節				
12	月	ちらしずし、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	ちらしずしの菜、しょうゆ、塩	811	14.4	26.3	
		<b>※ちらしごはんには、人参・たけのこ・れんこん・かんぴょう・干しいたけなどが含まれます。</b>								
		すまし汁 ☆入学・進級お祝い献立☆	豆腐、かまぼこ	えのきたけ、小松菜		しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ				
13	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		844	13.7	33.1	
		チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、しょうゆ				
14	水	キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ		ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	834	11.1	25.9	
		手作りボークカレー、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、りんごピューレ、トマトピューレ	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル	カレー粉、ワイン、ローリエ、ガラスープ、しょうゆ、ウスターソース、とんかつソース、オールスパイス、ガラマサラ、塩、こしょう				
		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				
15	木	福神漬		福神漬			781	17.8	25.7	
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		鯖の香味焼き	さわら	しょうが、白ねぎ	ごま、三温糖、ごま油	酒、しょうゆ、みりん、酢				
		小松菜ののり和え	のり	もやし、小松菜、人参	三温糖	しょうゆ、塩				
16	金	鶏ごぼう汁	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	ごぼう、人参、ねぎ、えのきたけ		かつお節	754	13.0	24.5	
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜、しいたけ、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん、酒				
19	月	切干大根のごま和え	油揚げ	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま	しょうゆ、塩	772	15.6	27.9	
		わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん					
		高野豆腐の親子煮	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、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				
20	火	和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし、キャベツ、人参、しょうが	ごま、三温糖、ひまわり油	酢、しょうゆ、塩	835	14.0	29.6	
		コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン					
		ボークシチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、三温糖、カラメル	ワイン、ガラスープ、ローリエ、トマトベースソース、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう				
21	水	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん缶、黄桃缶	上白糖		806	16.1	26.2	
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		鶏肉のごまソースかけ	鶏肉		ねりごま、三温糖、ごま油、ひまわり油	塩、こしょう、酢、しょうゆ				
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう				
22	木	春大根とあらめの煮物	あらめ、厚揚げ、竹輪	大根、人参、こんにゃく	三温糖	しょうゆ、酒、みりん、かつお節、こんぶ	865	12.9	31.3	
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		マーボー豆腐	豚肉、みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし、しょうゆ、みりん				
23	金	ピーフンの中華サラダ		人参、ほうれん草、キャベツ、しょうが	ピーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油、三温糖	酢、しょうゆ、塩	808	16.5	25.4	
		春のあんかけごはん、牛乳	鶏肉、牛乳	しょうが、しいたけ、もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう				
26	月	大豆と小魚の揚げ煮	大豆、かえりちりめん		片栗粉、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん	801	13.6	23.1	
		肉味噌ひじきそばごはん、牛乳	豚肉、ひじき、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	しょうゆ、酒、みりん				
		かきたま汁	卵、豆腐	えのきたけ、小松菜	片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩				
		みかんゼリー		みかんゼリー						
27	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		886	16.7	33.3	
		鶏肉のコンフレーク焼き	鶏肉		卵抜きマヨネーズ、コンフレーク	塩、こしょう、ワイン				
		ミニトマト		ミニトマト						
		スープスパゲティ	ベーコン、いか、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	スパゲティ、じゃが芋、コーンスターチ、生クリーム	ワイン、ガラスープ、塩、こしょう				
28	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		818	16.2	27.3	
		鯉のピリ辛和え	かつお	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖、ごま油	酒、しょうゆ、とうがらし、みりん、酢				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう				
30	金	けんちん汁	豆腐、油揚げ	ごぼう、人参、ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩	797	13.8	22.9	
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、塩、酒				
		ごま和え	油揚げ	キャベツ、もやし、人参	三温糖、ごま	しょうゆ、塩				
		手作り佃煮	ちりめんじゃこ、花かつお、昆布		三温糖	しょうゆ、みりん、酢				

※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15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。  
 ※12日は入学・進級お祝い献立です。

期間平均

813 14.7 27.4

