

令和4年8・9月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食
共同調理場

日	曜日	料理名	血や肉や骨をつくるもの 赤群(1・2群)	体の調子をよくするもの 緑群(3・4群)	力や体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
30	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		808	31.4	28.1
		ウインナー	ウインナー		三温糖	トマトケチャップ, ウスターソース			
		蒸し野菜		キャベツ, きゅうり		塩, こしょう			
		スープスパゲティ	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参, コーン, パセリ	スパゲティ, コーンスターチ 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
31	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		783	32.7	22.6
		鯉としやが芋の青のり揚げ	かつお, あおのり	しょうが	片栗粉, ひまわり油, じゃが芋	酒, こいししょうゆ, 塩			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
1	木	味噌汁	豆腐, 油揚げ, 豆みそ	えのきたけ, 人参, ねぎ		かつお節だし用	757	26.6	23.4
		ツナそばろごはん, 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	こいししょうゆ, 塩			
		すまし汁	豆腐, わかめ	えのきたけ, ねぎ		うすろししょうゆ, 塩, かつお節だし用 昆布だし用			
2	金	冷凍りんごゼリー		りんごゼリー			888	26.4	30.0
		手作りチキンカレーライス 福神漬, 牛乳	鶏肉, 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, 福神漬	麦ごはん, ひまわり油, じゃが芋 小麦粉, カaramel	カレー粉, 赤ワイン, ローリエ トマトケチャップ, 鶏がらスープ こいししょうゆ, 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			
5	月	ごまドレサラダ		キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	卵抜きマヨネーズ, 三温糖 ねりごま	こいししょうゆ, 穀物酢, 塩, こしょう	808	31.0	24.3
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
6	火	マーボー豆腐	豚ひき肉, 豆みそ, 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, とうがらし粉, こいししょうゆ みりん	848	32.9	36.0
		中華風和え物	かまぼこ	キャベツ, 人参, きゅうり	ピーマン, 三温糖, ひまわり油 ごま油	穀物酢, こいししょうゆ, 塩			
7	水	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		769	25.7	22.8
		鶏肉のコンフレーク焼き	鶏肉	キャベツ	卵抜きマヨネーズ, コーンフレーク	塩, こしょう, 白ワイン			
8	木	蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう	810	32.5	26.0
		じゃが芋のミルクスープ	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, パセリ クリームコーン	じゃが芋, ひまわり油 コーンスターチ, 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
9	金	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		809	25.1	20.1
		はんぺんのカレー揚げ	はんぺん	キャベツ, 人参	小麦粉, ごま, ひまわり油	カレー粉, 塩			
10	土	漬煮わん	豚肉	こんにゃく, 人参, ごぼう しいたけ, ねぎ	じゃが芋	こいししょうゆ, うすろししょうゆ 酒, 塩, こしょう, 昆布だし用 かつお節だし用	810	32.5	26.0
		麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳	ちりめんじゃこ 花かつお, 昆布, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, かつお節だし用, 昆布だし用 こいししょうゆ, うすろししょうゆ みりん			
11	日	ひたし	油揚げ	もやし, キャベツ, 人参	三温糖	うすろししょうゆ	809	25.1	20.1
		豚肉としめじのごはん, 牛乳	豚肉, 牛乳	しょうが, ごぼう, しめじ, 人参 人参, 小松菜	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖 里芋, 白玉だんご	酒, みりん, たまりしょうゆ うすろししょうゆ, こいししょうゆ 塩, かつお節だし用, 昆布だし用			
12	月	冷凍ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			786	29.9	24.9
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
13	火	豚肉と野菜のキムチ煮	豚肉, 厚揚げ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ごぼう 人参, こんにゃく, 白菜キムチ, ねぎ もやし, キャベツ, 人参	ひまわり油, ごま油	酒, 鶏がらスープ, こいししょうゆ, 塩	788	35.6	28.5
		あらめのナムル風サラダ	あらめ, かまぼこ		三温糖, ごま油, ごま	こいししょうゆ, 穀物酢, こしょう			
14	水	ミルクパン, 牛乳	牛乳		ミルクパン		831	36.3	24.7
		鯖のオリーブオイル焼き	さわら	パセリ	じゃが芋	塩, こしょう			
15	木	粉ふき芋			じゃが芋	鶏がらスープ, うすろししょうゆ, 塩 こしょう	809	26.8	23.0
		トマトと卵のスープ	卵	トマト, 人参, 玉ねぎ	ひまわり油				
16	金	あんかけ丼, 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	麦ごはん, ひまわり油, 片栗粉	酒, こいししょうゆ, 鶏がらスープ 塩, こしょう	831	30.7	26.7
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆, ちりめんじゃこ		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	こいししょうゆ, みりん			
17	土	肉味噌ひききそばろごはん 牛乳	豚ひき肉, ひきき 豆みそ, 牛乳	玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが さやいんげん	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こいししょうゆ, 酒, みりん	809	26.8	23.0
		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	かつお節だし用, 昆布だし用, 塩 こいししょうゆ, うすろししょうゆ			
18	日	冷凍みかんゼリー		国産みかんゼリー			831	30.7	26.7
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
19	月	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	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	こいししょうゆ, うすろししょうゆ 塩, 酒	891	32.5	33.9
		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	穀物酢, うすろししょうゆ, 塩			
20	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		770	30.0	18.2
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参 トマトピューレ, トマト, パセリ	ひまわり油, じゃが芋, 三温糖	赤ワイン, トマトケチャップ こいししょうゆ, 塩, こしょう 鶏がらスープ			
21	水	マカロニサラダ		キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	マカロニ, 卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう	874	31.8	34.7
		麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
22	木	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, こいししょうゆ, みりん, 穀物酢 塩, こしょう	816	29.7	24.8
		蒸しキャベツ	キャベツ						
23	金	切干大根の煮物	竹輪	切干大根, 人参, さやいんげん しいたけ	ひまわり油, 三温糖	こいししょうゆ, うすろししょうゆ 酒, みりん, 塩, かつお節だし用	884	31.7	34.4
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
24	土	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	しょうが	片栗粉, ひまわり油	酒, こいししょうゆ, みりん	874	31.8	34.7
		ミニトマト		人参, しいたけ, ねぎ	片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用, 塩 こいししょうゆ, こいししょうゆ			
25	日	めかぶ汁	卵, 油揚げ, めかぶ				816	29.7	24.8
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
26	月	豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖	番茶, こいししょうゆ, 穀物酢, みりん 塩, こしょう	884	31.7	34.4
		蒸しキャベツ	キャベツ						
27	火	じゃが芋入りきんぴら	竹輪	ごぼう, 人参, こんにゃく さやいんげん	じゃが芋, ひまわり油, 三温糖 ごま	こいししょうゆ, みりん	884	31.7	34.4
		コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン				
28	水	鶏肉とさつま芋のケチャップ煮	鶏肉	しょうが, 人参, 玉ねぎ	片栗粉, ひまわり油, さつま芋 三温糖	こいししょうゆ, トマトケチャップ 鶏がらスープ, 塩	758	35.6	24.4
		ひじきのマリネサラダ	ひじき, ベーコン	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	三温糖, ひまわり油	こいししょうゆ, みりん, 穀物酢, 塩 こしょう			
29	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		774	31.0	23.5
		鯖の塩焼き	さば		三温糖	うすろししょうゆ			
30	金	もやしののり和え	のり	もやし, キャベツ, 人参		こいししょうゆ, うすろししょうゆ 塩, かつお節だし用, 昆布だし用	896	29.0	29.0
		豆腐と冬瓜の汁物	豆腐, 卵	とうがん, 人参, しめじ, ねぎ	片栗粉				
31	土	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		896	29.0	29.0
		鶏ちゃん	鶏肉	にんにく, しょうが, キャベツ 玉ねぎ, 人参, ピーマン	ひまわり油	酒, こいししょうゆ, みりん, うすろし しょうゆ, 塩, こしょう			
32	日	ごま和え	油揚げ	もやし, ほうれん草, 人参	三温糖, ごま	うすろししょうゆ, 塩, こいししょうゆ	896	29.0	29.0
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
33	月	味噌カツ	豚肉, 八丁みそ		小麦粉, パン粉, ひまわり油 三温糖, ごま油, ごま	塩, こしょう, みりん, 酒	896	29.0	29.0
		蒸しキャベツ	キャベツ			塩, こしょう			
34	火	きしめん汁	油揚げ	人参, しめじ, ねぎ	きしめん	うすろししょうゆ, 塩, かつお節だし用 昆布だし用	818	30.7	26.5
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				

※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15日、22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。
 ※1日は防災の日になんだ献立です。
 ※15日はひじきの日にちなんだ献立です。
 ※9日は10日の「十五夜」になんだお月見献立です。
 ※29日は全国味噌ぐり「岐阜編」です。鶏ちゃんは岐阜県の郷土料理です。
 ※30日は全国味噌ぐり「愛知編」です。味噌カツ、きしめん汁は愛知県の郷土料理です。



期間平均		
818	30.7	26.5