

令和5年10月 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]
2	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ☆豆腐の日☆ ピーマンのごまソースサラダ	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、白ねぎ 玉ねぎ、人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ、みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	840	28.3	30.1
3	火	コッペパン、牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミニトマト じゃが芋のミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	にんにく ミニトマト 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン	コッペパン マーマレード じゃが芋、ひまわり油 コンスターチ、生クリーム	白ワイン、こい口しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	732	36.5	24.2
4	水	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 蒸し野菜 かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉、わかめ	人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん 三温糖、いりごま 片栗粉	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用、 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩	737	31.4	24.2
5	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 のり酢和え	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく さやいんげん	麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩、 酒 こい口しょうゆ、穀物酢	745	32.1	19.6
6	金	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 しいらの竜田揚げ 蒸しキャベツ 沢煮わん	牛乳 しいら 豚肉	しょうが キャベツ こんにゃく、人参、大根、生しいたけ 白ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 じゃが芋	酒、こい口しょうゆ、みりん 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、 酒、塩、こしょう、昆布だし用 かつお節だし用	739	31.7	21.5
10	火	コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮込み ☆目の愛護デー☆ コーンサラダ	牛乳 大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト トマトピューレ	コッペパン、ブルーベリージャム ひまわり油、じゃが芋	赤ワイン、鶏がらスープ チリパウダー、パプリカ粉 こい口しょうゆ、塩、こしょう 塩、こしょう	766	29.5	26.8
11	水	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のひたし 僧兵汁	牛乳 さば 豚肉、豆腐、ミックスみそ	にんにく、ごぼう、白菜、大根、人参 こんにゃく、ねぎ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油	こい口しょうゆ、塩 鶏がらスープ	768	36.8	26.7
12	木	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 親子煮 和風サラダ	花かつお、昆布、牛乳 鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、いりごま、三温糖 ひまわり油、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、 みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	734	30.6	19.9
13	金	中華飯、牛乳 大学芋 ☆さつまいもの日☆	豚肉、いか、牛乳	しょうが、玉ねぎ、人参、白菜 チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油、ごま油 片栗粉 さつまいも、ひまわり油、三温糖 いりごま	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 鶏がらスープ、塩、こしょう こい口しょうゆ	856	26.1	25.2
16	月	麦ごはん、ベーコン青じそふりかけ 牛乳 豆腐のピリ辛和え きんぴらごぼう	ベーコン、牛乳 揚げ出し豆腐	青じそふりかけ、レモン果汁 ねぎ、にんにく	麦ごはん、いりごま、ひまわり油 ひまわり油、三温糖、ごま油	うす口しょうゆ とうがらし粉、こい口しょうゆ、 みりん、穀物酢 こい口しょうゆ、みりん	790	21.3	27.8
17	火	ミルクパン、牛乳 糖のオリーブオイル焼き キャロットスープ	牛乳 さわら 牛乳	人参、玉ねぎ、パセリ	ミルクパン 小麦粉、オリーブ油 ひまわり油、小麦粉、バター 生クリーム	塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう	773	32.9	36.4
18	水	豚キムチごはん、牛乳 フォーと野菜のスープ ヨーグルト	豚肉、牛乳 ヨーグルト	人参、白菜キムチ、キャベツ にんにく、しょうが 玉ねぎ、えのきたけ、人参、白ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油 フォー	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、 酒、みりん 鶏がらスープ、こい口しょうゆ、 うす口しょうゆ、塩、こしょう	754	24.0	18.9
19	木	鶏そぼろごはん、牛乳 けんちん汁 ☆食育の日	鶏ひき肉、卵、牛乳 豆腐、油揚げ	しょうが、ねぎ、人参 ごぼう、生しいたけ、人参、白ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	酒、こい口しょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩	760	30.3	25.5
20	金	麦ごはん、牛乳 すき焼き煮 ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉、焼き豆腐 ひじき、ツナ缶	糸こんにゃく、人参、白菜、白ねぎ きゅうり、人参、コーン	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ひまわり油、すりごま	こい口しょうゆ、みりん、酒 こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう	755	26.5	23.8
23	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の生姜炒め ごま酢和え	牛乳 豚肉	しょうが、にんにく、人参、白ねぎ 玉ねぎ キャベツ、もやし、人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、すりごま	酒、こい口しょうゆ、みりん、塩 うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ、 穀物酢	777	29.4	26.2
24	火	黒糖パン、牛乳 ポトフ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ缶	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー きゅうり、人参、コーン	黒糖パン じゃが芋 スパゲティ、ひまわり油、三温糖 卵抜きマヨネーズ	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	787	30.2	28.1
25	水	わかめごはん、牛乳 さめフライ 蒸しキャベツ めった汁 ☆石川県の郷土料理☆	炊き込みわかめ、牛乳 よしきりざめ 豚肉、豆腐、ミックスみそ	キャベツ ごぼう、大根、人参、白ねぎ	麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油 さつまいも	塩、こしょう、ウスターソース 塩、こしょう かつお節だし用	840	34.4	26.9
26	木	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 秋の香り汁	豚肉、牛乳 豆腐、卵	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく まいたけ、しめじ、玉ねぎ えのきたけ、白ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	酒、みりん、たまりじょうゆ こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、 塩、こしょう、昆布だし用、 かつお節だし用	734	29.7	21.7
27	金	手作りチキンカレーライス 福神漬、牛乳 ☆十三夜献立☆ お月見フルーツポンチ	鶏肉、牛乳 福神漬	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、カラメル	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 こい口しょうゆ、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	853	26.0	18.7
30	月	麦ごはん、牛乳 大根と豚肉の煮物 白菜のごま和え	牛乳 豚肉、さつまいも	大根、人参、こんにゃく	麦ごはん ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、 みりん、かつお節だし用 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩	737	27.4	22.2
31	火	コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 蒸しキャベツ かぼちゃスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	レモン果汁 キャベツ かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	コッペパン 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋 三温糖 小麦粉、バター、ひまわり油 生クリーム	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	805	32.5	29.6

※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11日、12日です。毎月19日は「食育の日」です。
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※11日、25日は全国味噌めぐり「三重県菰野町編」「石川県編」です。僧兵汁は三重県菰野町、めった汁は石川県の郷土料理です。
 ※2日は「豆腐の日」、10日は「目の愛護デー」、13日は「さつまいもの日」です。
 ※27日は「十三夜」にちなんだ献立です。



※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。