

# 令和5年6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]
1	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉と厚揚げの生姜炒め のり酢和え	牛乳 鶏肉、厚揚げ ツナ缶、のり	しょうが、人参、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ 小松菜、もやし	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、すりごま	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、みりん こい口しょうゆ、穀物酢	766	31.0	25.0
2	金	豚肉ピビンバ、牛乳 フォーと野菜のスープ 冷凍ヨーグルト	豚肉、卵、牛乳 冷凍ヨーグルト	にんにく、人参、もやし、きゅうり 玉ねぎ、しいたけ、人参、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、塩、とうがらし粉 うす口しょうゆ、酒 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	824	28.6	24.3
5	月	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の親子煮 和風サラダ	ちりめんじゃこ、花かつお 昆布、牛乳 高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	麦ごはん、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、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん	771	32.7	22.8
6	火	コッペパン、牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 いか	キャベツ、人参、小松菜 にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトビュレ	ひまわり油、三温糖、すりごま コッペパン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル	こい口しょうゆ、塩 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	861	28.4	38.9
7	水	麦ごはん、牛乳 鯖のバターしょうゆ焼き 小松菜のひたし 茎わかめ入りきんぴらごぼう	牛乳 さむら 鶏肉、茎わかめ	もやし、小松菜、人参 ごぼう、人参、こんにゃく	麦ごはん 小麦粉、ひまわり油、バター 三温糖 ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、こい口しょうゆ こい口しょうゆ、塩 酒、こい口しょうゆ、みりん	809	32.2	26.2
8	木	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 蒸しキャベツ 根菜の味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ、ミックスみそ	キャベツ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	麦ごはん 三温糖 さつま芋	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう	751	29.1	24.7
9	金	あんかけ丼、牛乳 大豆と小魚の揚げ煮	鶏肉、牛乳 大豆、ちりめんじゃこ	しょうが、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 三温糖	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう こい口しょうゆ、みりん	804	33.2	24.7
12	月	麦ごはん、牛乳 肉じゃが ひじきとちくわのサラダ 野菜ふりかけ	牛乳 豚肉 ひじき、竹輪 野菜ふりかけ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく さやいんげん キャベツ、きゅうり、コーン 野菜ふりかけ	麦ごはん じゃが芋、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、うす口しょうゆ 塩、酒 こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう	760	25.2	21.3
13	火	米粉入りパン、牛乳 鶏肉のコンフレック焼き ミニトマト 野菜とウインナーのスープ	牛乳 鶏肉 ミニトマト ウインナー	ミニトマト キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきたけ	米粉入りパン 卵抜きマヨネーズ、コンフレック	塩、こしょう、白ワイン 鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	766	34.3	32.5
14	水	麦ごはん、牛乳 ★マヒマヒフライの 野菜あんかけ かきたま汁	牛乳 しいら 卵、豆腐、わかめ	人参、ピーマン、えのきたけ、玉ねぎ 人参、ねぎ	麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油 三温糖、片栗粉 片栗粉	塩、こしょう、かつお節だし用 こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用、昆布だし用、塩 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ	830	34.2	26.2
15	木	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 けんちん汁 冷凍ぶどうゼリー	豚肉、牛乳 豆腐 冷凍ぶどうゼリー	しょうが、ごぼう、人参、たけのこ こんにゃく 大根、しいたけ、人参、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油 三温糖 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	酒、みりん、たまりじょうゆ かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩	784	26.1	21.1
16	金	麦ごはん、にんじやふりかけ、牛乳 冷奴 鶏ちゃん	ちりめんじゃこ、牛乳 豆腐 鶏肉、ミックスみそ 豆みそ	人参 にんにく、しょうが、キャベツ 玉ねぎ、人参、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 いりごま ひまわり油	うす口しょうゆ こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用 酒、こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ、塩、こしょう	747	32.0	21.4
19	月	麦ごはん、牛乳 ★夏野菜のマーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐 卵	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、なす、トマト キャベツ、人参、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖 ごま油	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん 塩、穀物酢、こい口しょうゆ うす口しょうゆ	792	29.9	24.8
20	火	コッペパン、牛乳 スープバゲティ ツナサラダ	牛乳 鶏肉、牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 スバゲティ、じゃが芋 コーンスターチ、牛クリーム 卵抜きマヨネーズ	こい口しょうゆ、みりん 酒、こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 塩、こしょう	834	33.7	34.8
21	水	麦ごはん、牛乳 チンジャオロースー 小松菜とわかめの中華スープ	牛乳 豚肉 ベーコン、豆腐、わかめ	人参 ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく 小松菜、もやし	麦ごはん 三温糖、ひまわり油、片栗粉 ごま油	こい口しょうゆ、酒、みりん 鶏がらスープ、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう	741	26.6	23.7
22	木	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 鯖の塩焼き もやしののりごま和え 切干大根の煮物	牛乳 さば のり さつま揚げ、油揚げ	しそふりかけ ほうれん草、もやし 切干大根、人参、さやいんげん しいたけ	麦ごはん 三温糖、すりごま ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん、塩、かつお節だし用	799	35.5	25.8
23	金	麦ごはん、牛乳 ★伊勢茶のとり竜田揚げ 蒸しキャベツ ごまキムチ汁	牛乳 鶏肉 キャベツ 油揚げ、豆腐	しょうが、にんにく、粉茶 キャベツ 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、白菜キムチ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 じゃが芋、いりごま、ねりごま	酒、こい口しょうゆ、塩 塩、こしょう 酒、みりん、こい口しょうゆ 鶏がらスープ	854	33.2	31.0
26	月	手作りポークカレーライス、福神漬、牛乳 コールスローサラダ	豚肉、牛乳 牛乳	にんにく、しょうが、セロリー 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 小麦粉、カラメル 三温糖、卵抜きマヨネーズ	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、こしょう 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 穀物酢、塩、こしょう	875	24.5	31.6
27	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 鶏のバーベキューソースかけ 粉ふき芋 オニオンスープ	牛乳 鶏肉 粉ふき芋 ベーコン	しょうが、レモン果汁、にんにく りんごビュレ 玉ねぎ、キャベツ、パセリ	三温糖 三温糖 じゃが芋 ひまわり油	こい口しょうゆ、酒 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん、塩、かつお節だし用 鶏がらスープ、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう	744	32.6	25.3
28	水	麦ごはん、牛乳 スタミナ炒め ワントンスープ	牛乳 豚肉	にんにく、しょうが、人参、もやし キャベツ、玉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ	麦ごはん ひまわり油、いりごま ワントン皮	こい口しょうゆ、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	771	28.2	24.0
29	木	わかめごはん、牛乳 ★鯉の甘酢 蒸し野菜のごま和え 豆腐と冬瓜の汁物	炊き込みわかめ、牛乳 かつお 豆腐、油揚げ 豆腐と冬瓜の汁物	しょうが、ごぼう、人参、しいたけ キャベツ、きゅうり とうがん、人参、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 すりごま、三温糖 片栗粉	酒、こい口しょうゆ、みりん 穀物酢、塩 うす口しょうゆ うす口しょうゆ、酒、みりん 塩、かつお節だし用	806	34.5	24.4
30	金	★沖縄県の郷土料理★ タコライス、牛乳 もずくと卵のスープ 冷凍バインゼリー	豚ひき肉、牛乳 卵、もずく 冷凍バインゼリー	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト コーン えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油 片栗粉	酒、鶏がらスープ、トマトケチャップ トマトベースソース、ウスターソース チリソース、チリパウダー パプリカ粉、塩、こしょう 鶏がらスープ、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう	787	29.1	24.1

期間平均  
794 30.7 26.3

※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12日、14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「エシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※4日～10日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。  
 ※30日は全国味めぐり「沖縄県編」です。タコライスは沖縄県の郷土料理です。  
 ※13日、27日はG7三重・伊勢志摩交通大臣会合にちなんで「G7給食」です。  
 ※★は明野高校の生徒が考案した料理です。

※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。