

令和5年7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]
3	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		777	30.1	25.3
		豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖	番茶, こい口しょうゆ, 穀物酢 みりん			
		もやしのナムル		もやし, チンゲン菜	三温糖, ごま油	こい口しょうゆ, 穀物酢			
		ごまキムチ汁	油揚げ, 豆腐	玉ねぎ, 人参, ごぼう, 白ねぎ 白菜キムチ	じゃが芋, いらりごま, ねりごま	酒, みりん, こい口しょうゆ 鶏がらスープ			
4	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		744	33.0	26.4
		★カレー風味のシイラの唐揚げ	しいら		片栗粉, ひまわり油	酒, 塩, こしょう, カレー粉			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		★野菜たっぷりコンソメスープ	ベーコン	かぼちゃ, なす, 玉ねぎ, 人参, パセリ		鶏がらスープ, うす口しょうゆ, 塩 こしょう			
5	水	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		麦ごはん, いらりごま, 三温糖		745	30.4	18.5
		冷奴	豆腐	ねぎ		こい口しょうゆ, みりん かつお節だし用			
		じゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ, 人参, しめじ, 糸こんにゃく さやいんげん	じゃが芋, ひまわり油	こい口しょうゆ, みりん, 塩 かつお節だし用			
6	木	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		789	29.0	25.8
		★豚肉と野菜のチーズ炒め	豚肉, 豆みそ, チーズ	人参, ビーマン, 玉ねぎ	ごま油, 三温糖	酒, こい口しょうゆ			
		ひじきサラダ	ひじき, かまぼこ	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	三温糖, ひまわり油	こい口しょうゆ, みりん, 穀物酢, 塩 こしょう			
7	金	三色そぼろごはん, 牛乳	鶏ひき肉, 卵, 牛乳	ねぎ, しょうが, 人参	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油		766	28.3	21.6
		七夕すまし汁 ★七夕献立★	豆腐	えのきたけ, 人参, 玉ねぎ, オクラ		うす口しょうゆ, こい口しょうゆ 塩, かつお節だし用, 昆布だし用			
		冷凍ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
10	月	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		826	34.2	30.4
		ゴーヤチャンプルー ★沖縄県の郷土料理★	豆腐, 豚肉, 卵	人参, もやし, キャベツ, 玉ねぎ にがうり	ひまわり油, 三温糖	酒, こい口しょうゆ うす口しょうゆ, 塩, みりん			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	きゅうり, 人参, コーン, しょうが	いらりごま, 三温糖, ひまわり油	穀物酢, うす口しょうゆ, 塩			
11	火	米粉入りパン, 牛乳	牛乳		米粉入りパン		770	33.0	34.4
		鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉	玉ねぎ, 人参, パセリ	卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう			
		蒸し野菜		キャベツ, きゅうり		塩, こしょう			
		★あおさ入りコンソメスープ	ウインナー, あおさ	玉ねぎ, 人参	じゃが芋	鶏がらスープ, うす口しょうゆ, 塩 こしょう			
12	水	手作りボークカレーライス 福神漬, 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, 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	879	23.7	23.3
		カクテルボンチ		黄桃缶, パイン缶, みかん缶	カクテルゼリー				
※カクテルゼリーには、りんごゼリー・ピーチゼリー・ぶどうゼリー・豆乳ゼリーの4種類が含まれます。									
13	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		768	30.5	23.1
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉	しょうが, 人参, ビーマン, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ みりん			
		ごま和え	油揚げ	もやし, 小松菜, 人参	三温糖, すりごま	うす口しょうゆ, 塩 こい口しょうゆ			
14	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		792	29.9	22.4
		さめフライ	よしきりざめ		小麦粉, パン粉, ひまわり油	塩, こしょう, ウスターソース			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		★かぼちゃのごろごろ味噌汁	豆みそ	かぼちゃ, 大根, 人参, 玉ねぎ えのきたけ		かつお節だし用			
18	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		771	30.1	27.2
		★野菜たっぷりキーマカレー	豚ひき肉	にんにく, しょうが, かぼちゃ, なす 玉ねぎ, 人参, エリンギ	ひまわり油, 小麦粉, 三温糖	赤ワイン, 塩, こしょう, カレー粉 トマトケチャップ, ウスターソース 鶏がらスープ			
		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	穀物酢, 塩, こしょう			
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
19	水	あんかけ丼, 牛乳	鶏肉, 牛乳	しょうが, 生しいたけ, 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, こい口しょうゆ, 鶏がらスープ, 塩	861	30.7	29.0
		★サクサク枝豆ごぼう	大豆	ごぼう, 枝豆	片栗粉, ひまわり油, 三温糖 いらりごま	こい口しょうゆ, みりん			
20	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		759	34.1	22.8
		鯖の香味焼き	さわら	しょうが, 白ねぎ	いらりごま, 三温糖, ごま油	酒, こい口しょうゆ, みりん, 穀物酢			
		もやしのおかか和え	花かつお	もやし, 小松菜	三温糖	うす口しょうゆ			
		★豚汁	豚肉, わかめ ミックスみそ	玉ねぎ, 人参	こんにゃく	かつお節だし用			

※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10日, 11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。
 ※7日は「七夕」にちなんで献立です。
 ※10日は全国味めぐり「沖縄県編」です。ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。
 ※★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。