

令和5年8・9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)	体の調子をよくなるもの 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]
31	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		736	26.1	23.0
		キムチ炒め ☆ 野菜の日 ☆	豚肉、豆みそ	人参、玉ねぎ、白菜キムチ、キャベツ にんにく、しょうが	三温糖、ひまわり油、ごま油	こいししょうゆ、酒、みりん、塩			
1	金	ツナそぼろごはん、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳		麦ごはん、三温糖、ひまわり油		788	27.3	23.2
		すまし汁 ☆ 防災の日 ☆	豆腐、わかめ	人参、さやいんげん えのきたけ、白ねぎ		こいししょうゆ、塩、かつお節だし用 昆布だし用			
4	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		762	30.8	24.0
		冷奴	豆腐	ねぎ		こいししょうゆ、みりん かつお節だし用			
5	火	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉、さつまいぼけ、豆みそ	なす、玉ねぎ、ピーマン、人参	ひまわり油、三温糖		748	30.3	28.7
		コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン	塩、こしょう、酒、こいししょうゆ			
6	水	チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋 三温糖		815	30.6	25.9
		オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、パセリ	ひまわり油	鶏がらスープ、うすししょうゆ こいししょうゆ、塩、こしょう			
7	木	豚肉ピビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、きゅうり	麦ごはん、三温糖、いりごま ひまわり油、ごま油		746	31.0	23.9
		豆腐とわかめのスープ	わかめ、豆腐	人参、玉ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ、うすししょうゆ こいししょうゆ、塩、こしょう			
8	金	冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト				758	26.6	21.9
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん	酒、塩、こしょう			
11	月	鯖のマヨネーズ焼き	さむら	玉ねぎ、人参	卵抜きマヨネーズ		774	24.1	23.7
		ピリ辛きゅうり		きゅうり	ごま油、三温糖	こいししょうゆ、酒、こいししょうゆ とうがらし粉			
12	火	鶏肉と冬瓜の汁物	鶏肉	とうがらし、生しいたけ、白ねぎ	片栗粉		734	37.0	24.1
		麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん	かつお節だし用、酒、みりん、塩			
13	水	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにやく きやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖		772	32.4	22.4
		ごま和え	油揚げ	キャベツ、もやし、人参	三温糖、すりごま	こいししょうゆ、うすししょうゆ、塩、こしょう			
14	木	手作りハヤシライス、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参 エリンギ、トマトビュレ	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉 三温糖、カラメル		762	30.5	23.4
		フレンチサラダ	いか	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油	赤ワイン、ローリエ、鶏がらスープ トマトベースソース、こいししょうゆ ウスターソース、塩、こしょう			
15	金	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		738	31.2	19.2
		チキンのハーブ焼き	鶏肉	にんにく	オリーブ油	白ワイン、タイム、バジル粉 塩、こしょう			
19	火	ミネトマト		ミネトマト			770	31.6	30.5
		野菜のスープ煮	ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ	じゃが芋	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう			
20	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		808	33.0	24.7
		鶏とじゃが芋の青のり揚げ	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			
21	木	蒸し野菜		キャベツ、人参			778	27.4	26.3
		味噌汁	豆腐、油揚げ、豆みそ	玉ねぎ、えのきたけ、白ねぎ		塩、こしょう かつお節だし用			
22	金	栄養ギョウとカレー、牛乳	 豚ひき肉、大豆、牛乳	にんにく、しょうが、切干大根 玉ねぎ、人参、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉 三温糖		770	31.6	30.5
		卵スープ	卵	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ、うすししょうゆ 塩、こしょう			
23	土	麦ごはん、手作りひじきふりかけ、牛乳	ひじき、ちりめんじゃこ 花かつお、牛乳		麦ごはん、三温糖、いりごま		738	31.2	19.2
		☆ ひじきの日 ☆	高野豆腐の煮物	高野豆腐、鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、生しいたけ	ひまわり油、こんにやく、三温糖			
24	日	ひたし	竹輪	もやし、キャベツ、人参	三温糖		770	31.6	30.5
		米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン	赤ワイン、鶏がらスープ チリパウダー、パプリカ粉 こいししょうゆ、塩、こしょう			
25	月	チリコンカン	大豆、豚ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト トマトビュレ	ひまわり油、じゃが芋		770	31.6	30.5
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
26	火	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		808	33.0	24.7
		ソースチキンカツ	鶏肉		小麦粉、パン粉、ひまわり油 中ざら糖	塩、こしょう、ウスターソース こいししょうゆ、みりん			
27	水	蒸しキャベツ		キャベツ			778	27.4	26.3
		かきたま汁	卵、豆腐	人参、えのきたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 うすししょうゆ、こいししょうゆ、塩			
28	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		778	27.4	26.3
		ホイコーロー	豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく、しょうが、人参 白ねぎ、ピーマン	ごま油	酒、とうがらし粉			
29	金	パンサンスー	ベーコン	人参、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油		786	34.1	25.5
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん	穀物酢、塩			
30	土	鯖の塩焼き	さば				800	29.6	25.3
		もやしと小松菜のりしめじ	のり	小松菜、もやし	三温糖	こいししょうゆ、塩			
31	日	きんぴらごぼう	鶏肉	ごぼう、人参、さやいんげん	こんにやく、ひまわり油、三温糖 すりごま		800	29.6	25.3
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん	酒、とうがらし粉、こいししょうゆ みりん			
1	月	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		800	29.6	25.3
		中華風サラダ	卵	キャベツ、人参、きゅうり	ビーフン、ひまわり油、三温糖 ごま油、いりごま	塩、穀物酢、こいししょうゆ うすししょうゆ			
2	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		798	34.4	30.6
		スープバグティ	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	スバグティ、じゃが芋 コンスターチ、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ 塩、こしょう			
3	水	ツナと野菜のマヨネーズ和え	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ		808	23.9	24.4
		手作りボークカレーライス	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、人参、りんごビュレ トマトビュレ	麦ごはん、ひまわり油 じゃが芋、小麦粉、カラメル	カレー粉、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			
4	木	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		782	33.7	23.1
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん	酒、こいししょうゆ、穀物酢			
5	金	しいらのねぎソースかけ	しいら	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油		782	33.7	23.1
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
6	土	大根と昆布の煮物	昆布、鶏肉、油揚げ	大根、人参	ひまわり油、三温糖		785	25.5	17.7
		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	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 いりごま	酒、みりん、たまりじょうゆ			
7	日	お月見汁 ☆ 十五夜献立 ☆	かまぼこ	人参、玉ねぎ、白ねぎ	白玉だんご		785	25.5	17.7
		冷凍ぶどうゼリー		冷凍ぶどうゼリー		酒、かつお節だし用、昆布だし用			

※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14日、20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。
 ※8月31日は「野菜の日」です。
 ※9月1日は「防災の日」、15日は「ひじきの日」です。
 ※29日は「十五夜」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。