

令和6年3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	金	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		792	29.1	28.7
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	うす口しょうゆ, 酒 たまりじょうゆ, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		けんちん汁	油揚げ, 豆腐	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ	ひまわり油, 片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 こい口しょうゆ, 塩			
4	月	ツナそぼろごはん, 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	こい口しょうゆ, 塩	803	30.6	27.3
		味噌汁	豆腐, 油揚げ, わかめ 豆みそ	大根, 白菜, 白ねぎ		かつお節だし用			
		ももゼリー		ももゼリー					
5	火	黒糖パン, 牛乳	牛乳		黒糖パン		740	36.9	24.2
		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 パズル粉, 塩, こしょう			
		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			
6	水	手作りビーフカレーライス 福神漬, 牛乳	牛肉, 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	821	22.3	26.3
		コーンサラダ		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			
8	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		829	28.6	29.7
		鶏塩マーボー	鶏ひき肉, 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, 鶏がらスープ, 塩 とうがらし粉, こい口しょうゆ うす口しょうゆ			
		ビーフンのごまソースサラダ		人参, きゅうり, キャベツ しょうが	ビーフン, 卵抜きマヨネーズ ごま油, 三温糖, ごま	穀物酢, こい口しょうゆ, 塩			
11	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		745	34.7	21.2
		鶏肉のねぎ焼き	鶏肉	しょうが, ねぎ	三温糖, ごま油	酒, こい口しょうゆ みりん, 穀物酢			
		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 ミックスみそ	白菜, 人参, 大根, こんにゃく 白ねぎ, 白菜キムチ	ごま, ねりごま	酒, みりん, 鶏がらスープ			
12	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		810	28.6	34.2
		ボークシチュー	豚肉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ 人参, トマトピューレ	ひまわり油, じゃが芋 小麦粉, 三温糖, カラメル	赤ワイン, 鶏がらスープ, ローリエ 塩, こしょう, トマトベースソース こい口しょうゆ, ウスターソース			
		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			
13	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 , 三温糖	たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢	738	31.9	20.8
		親子煮	 鶏肉, 卵	玉ねぎ, 人参, しいたけ, ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, かつお節だし用 昆布だし用, こい口しょうゆ うす口しょうゆ, みりん			
		白菜のおひたし	油揚げ	白菜, ほうれん草 , 人参	三温糖	こい口しょうゆ, 塩			
14	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		796	33.6	23.9
		鯉の甘酢和え	 かつお	しょうが	片栗粉, ひまわり油 三温糖, ごま	酒, こい口しょうゆ 穀物酢, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		のっぺい汁	油揚げ	大根, 人参, しいたけ , ねぎ	里芋 , 片栗粉	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, 塩			
15	金	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		736	25.5	19.7
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ, 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	こい口しょうゆ うす口しょうゆ, 塩, 酒			
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ, 人参, 小松菜	ひまわり油, 三温糖	穀物酢, こい口しょうゆ, 塩			
18	月	ドライカレー, 牛乳	豚ひき肉, 牛乳	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, しめじ, ピーマン	麦ごはん, ひまわり油 小麦粉, 三温糖	赤ワイン, トマトケチャップ カレー粉, 鶏がらスープ こい口しょうゆ, ウスターソース 塩, こしょう	745	28.7	21.9
		卵とコーンのスープ	卵	クリームコーン, コーン ほうれん草	片栗粉	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			
19	火	クリームスパゲティ, 牛乳	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参, まいたけ ほうれん草	スパゲティ, ひまわり油 オリーブ油, バター 小麦粉, 生クリーム	こしょう, 白ワイン 鶏がらスープ, 塩	754	25.6	29.9
		ポテトサラダ		人参, きゅうり, コーン	じゃが芋, 卵抜きマヨネーズ	穀物酢, 塩, こしょう			
		みかんゼリー		みかんゼリー					

※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13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「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。

※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。

