

令和2年 5月分 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	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくなるもの 緑群	力や体温となるもの 黄群	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]	
25	月	ツナそぼろごはん、牛乳	ツナ缶, 卵, 牛乳	人参	麦ごはん三温糖, ひまわり油	しょうゆ, 塩	816	15.7	31.0	
		ごまマヨネーズ和え		キャベツ, もやし, 人参	三温糖, ごま, 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ, 塩				
		みそ汁	豆腐, わかめ, みそ, 油揚げ	えのきたけ, ねぎ		煮干し				
26	火	コッペパン, メープルジャム, 牛乳	牛乳		コッペパン, メープルジャム		812	17.3	31.3	
		しいらのマヨネーズソース焼き	しいら	玉ねぎ, パセリ	卵抜きマヨネーズ	白ワイン, 塩, こしょう				
		蒸し野菜		キャベツ, 人参		塩, こしょう				
		コーンチャウダー	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, 人参, コーン, クリームコーン, パセリ	ひまわり油, じゃが芋, 薄力粉, バター, 生クリーム	白ワイン, ガラスープ, 塩, こしょう				
27	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		843	12.9	23.6	
		はんぺんの変わり揚げ	はんぺん, あおのり	しょうが酢漬け	薄力粉, ひまわり油	塩				
		蒸し野菜		キャベツ, コーン		塩, こしょう				
		じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, こんにゃく, さやいんげん	ひまわり油, じゃが芋, 三温糖, 片栗粉	酒, しょうゆ, 塩, かつお節				
28	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		774	13.8	25.9	
		チンジャオロースー	豚肉	ピーマン, 人参, 玉ねぎ, たけのこ, しょうが, にんにく	三温糖, ひまわり油, 片栗粉	しょうゆ, 酒, みりん				
		ワンタンスープ	ベーコン	もやし, 生しいたけ, ねぎ	ワンタン皮	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう				
29	金	スープカレー、牛乳	鶏肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, オニオンソテー, 人参, しめじ, アスパラガス, りんごビューレ, トマトビューレ	麦ごはん, ひまわり油, じゃが芋, ひまわり油	赤ワイン, 塩, こしょう, カレー粉, バジル粉, ガラムマサラ, オールスパイス, ローリエ, ガラスープ, しょうゆ, 煮干し, こんぶ	803	12.6	22.8	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん缶, 黄桃缶	上白糖					
							期間平均	810	14.4	26.9

※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, 15日です。毎月19日は「食育の日」です。
 なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※26日は2016年5月に伊勢志摩サミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。

