

# 令和2年 6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<br>赤群 | 体の調子をよくするもの<br>緑群  | 力や体温となるもの<br>黄群          | 調味料  | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[%] | 脂質<br>[%] |
|----|----|------------------|-----------------|--|--------------------------|--|-----------------|------------|-----------|
| 1  | 月  | ドライカレー、牛乳        | 豚肉、牛乳           | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン                               | 麦ごはん、ひまわり油、薄力粉、三温糖       | ガラスープ、ターメリック、ワイン、トマトケチャップ、カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう     | 848             | 12.1       | 24.5      |
|    |    | ミルクスープ           | ベーコン、牛乳         | 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、パセリ、クリームコーン                              | ひまわり油、コーンスターチ、生クリーム      | ワイン、ガラスープ、塩、こしょう                                       |                 |            |           |
|    |    | りんごゼリー           |                 | りんごゼリー   |                          |  |                 |            |           |
| 2  | 火  | コッペパン、牛乳         | 牛乳              |  | コッペパン                    |  | 796             | 16.0       | 31.8      |
|    |    | 鶏肉と大豆のトマト煮込み     | 鶏肉、大豆           | にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、トマト缶、パセリ                        | ひまわり油、じゃが芋、三温糖           | ワイン、トマトケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう、ガラスープ                         |                 |            |           |
| 3  | 水  | ごまドレッシング         |                 | キャベツ、人参、きゅうり、コーン   | 卵抜きマヨネーズ、三温糖、ねりごま        | しょうゆ、酢、塩、こしょう  | 775             | 15.4       | 21.6      |
|    |    | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  |                 |            |           |
|    |    | 鷹とじゃが芋のみそがらめ     | かつお、みそ          | しょうが   | 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖       | 酒、しょうゆ、トマトケチャップ、みりん                                    |                 |            |           |
| 4  | 木  | 蒸しキャベツ           |                 | キャベツ   |                          | 塩、こしょう   | 774             | 16.1       | 25.1      |
|    |    | 沢煮わん             | 豚肉              | こんにゃく、人参、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ                                |                          | しょうゆ、酒、塩、かつお節、こんぶ、こしょう                                 |                 |            |           |
|    |    | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  |                 |            |           |
| 5  | 金  | 高野豆腐の卵とじ         | 高野豆腐、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、しょうゆ、みりん  | 774             | 16.1       | 25.1      |
|    |    | 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                | 酢、しょうゆ、塩   |                 |            |           |
|    |    | 手作り佃煮            | しらす干し、花かつお、昆布   |  | ごま、三温糖                   | しょうゆ、みりん、酢   |                 |            |           |
| 8  | 月  | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  | 762             | 15.3       | 27.3      |
|    |    | すき焼き煮            | 豚肉、焼き豆腐         | こんにゃく、人参、白菜、しいたけ、ねぎ                                      | ひまわり油、三温糖                | しょうゆ、みりん、酒   |                 |            |           |
|    |    | のり酢和え            | ツナ缶、のり          | ほうれん草、もやし  | 三温糖、ごま                   | しょうゆ、酢   |                 |            |           |
| 9  | 火  | 手作りカレー、福神漬、牛乳    | 豚肉、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、薄力粉、カラメル | カレー粉、ワイン、ローリエ、ガラスープ、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 | 854             | 10.7       | 27.4      |
|    |    | 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                | 酢、塩、こしょう   |                 |            |           |
|    |    | 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             |  |                 |            |           |
| 10 | 水  | 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮   | 鶏肉              | しょうが、人参、玉ねぎ、エリンギ   | 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖       | しょうゆ、トマトケチャップ、ガラスープ、塩                                  | 866             | 13.3       | 32.9      |
|    |    | マヨドレッシングサラダ      |                 | キャベツ、人参、きゅうり、コーン   | 三温糖、ひまわり油、卵抜きマヨネーズ       | 酢、塩、こしょう   |                 |            |           |
|    |    | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  |                 |            |           |
| 11 | 木  | 豚肉の伊勢茶煮          | 豚肉              |  | 三温糖、ごま                   | 番茶、しょうゆ、酢、みりん  | 775             | 14.9       | 25.0      |
|    |    | わかめとたけのこのすまし汁    | 豆腐、わかめ          | たけのこ、人参、ねぎ   |                          | しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ  |                 |            |           |
|    |    | ヨーグルト            |                 |  |                          |  |                 |            |           |
| 12 | 金  | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  | 795             | 16.1       | 26.7      |
|    |    | 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、こんぶ、しょうゆ、みりん                                    |                 |            |           |
|    |    | ひたし              | 油揚げ             | もやし、キャベツ、人参  | 三温糖                      | しょうゆ   |                 |            |           |
| 15 | 月  | 手作り佃煮            | しらす干し、花かつお、昆布   |  | ごま、三温糖                   | しょうゆ、みりん、酢   | 850             | 13.0       | 27.8      |
|    |    | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  |                 |            |           |
|    |    | 豆腐といかのチリソース      | いか、豚肉、豆腐        | にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ   | ひまわり油、三温糖                | しょうゆ、とうがらし粉、タバスコ、トマトケチャップ、塩                            |                 |            |           |
| 16 | 火  | ビーフンのごまソースサラダ    |                 | 人参、きゅうり、コーン、しょうが   | ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油、三温糖、ごま | 酢、しょうゆ   | 880             | 14.5       | 30.2      |
|    |    | 麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳   | 牛乳              | 野菜ふりかけ   | 麦ごはん                     |  |                 |            |           |
|    |    | 豆腐のレモン揚げ         | 揚げ出し豆腐          | レモン果汁  | ひまわり油、三温糖                | しょうゆ   |                 |            |           |
| 17 | 水  | ミニトマト            |                 | ミニトマト  |                          |  | 771             | 15.4       | 37.6      |
|    |    | 鶏肉と野菜の生姜炒め       | 鶏肉、厚揚げ          | しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ   | ひまわり油、三温糖、ごま             | 酒、しょうゆ、みりん   |                 |            |           |
|    |    | コッペパン、牛乳         | 牛乳              |  | コッペパン                    |  |                 |            |           |
| 18 | 木  | ツナと野菜のマヨネーズ和え    | ツナ缶             | きゅうり、人参  | 卵抜きマヨネーズ                 | 酢、塩、こしょう   | 796             | 12.9       | 23.9      |
|    |    | ミネストローネスープ       | 鶏肉              | にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、パセリ                            | じゃが芋、ひまわり油、クルトン          | ガラスープ、塩、こしょう   |                 |            |           |
|    |    | 豚キムチごはん、牛乳       | 豚肉、牛乳           | 人参、エリンギ、キムチ、キャベツ、にんにく、しょうが                               | 麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油       | しょうゆ、酒、みりん   |                 |            |           |
| 19 | 金  | 春雨スープ            | 卵               | 玉ねぎ、人参、ほうれん草   | はるさめ、片栗粉                 | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう                                      | 795             | 14.8       | 28.4      |
|    |    | かんきつゼリー          |                 | かんきつゼリー  |                          |  |                 |            |           |
|    |    | わかめごはん、牛乳        | わかめ、牛乳          |  | 麦ごはん                     |  |                 |            |           |
| 20 | 土  | 味噌のねぎ焼き          | さわか             | レモン果汁、ねぎ   | オリーブ油                    | ワイン、塩、こしょう、とうがらし粉                                      | 831             | 14.1       | 28.8      |
|    |    | 蒸し野菜             |                 | キャベツ、人参  |                          | 塩、こしょう   |                 |            |           |
|    |    | きんぴらごぼう          | 竹輪              | ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん                                      | ひまわり油、三温糖、ごま             | しょうゆ、みりん   |                 |            |           |
| 21 | 日  | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  | 811             | 15.7       | 32.1      |
|    |    | 鶏肉のから揚げ          | 鶏肉              | しょうが、にんにく  | 片栗粉、ひまわり油                | 酒、しょうゆ   |                 |            |           |
|    |    | 蒸しキャベツ           |                 | キャベツ   |                          | 塩、こしょう   |                 |            |           |
| 22 | 月  | 切干大根の煮物          | 油揚げ             | 切干大根、人参、さやいんげん、しいたけ                                      | ひまわり油、三温糖                | しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節                                      | 811             | 15.7       | 32.1      |
|    |    | 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   |                 |            |           |
|    |    | ごま和え             | 油揚げ             | キャベツ、もやし、人参  | 三温糖、ごま                   | しょうゆ、塩   |                 |            |           |
| 23 | 火  | みそ汁              | 豆腐、わかめ、みそ       | えのきたけ、ねぎ   |                          | 煮干し  | 811             | 17.3       | 31.3      |
|    |    | 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            |  |                 |            |           |
|    |    | 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                 | ワイン、塩、こしょう   |                 |            |           |
| 24 | 水  | 蒸し野菜             |                 | キャベツ、人参  |                          | 塩、こしょう   | 842             | 12.9       | 23.6      |
|    |    | 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                                       | ひまわり油、じゃが芋、薄力粉、バター、生クリーム | ワイン、ガラスープ、塩、こしょう                                       |                 |            |           |
|    |    | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  |                 |            |           |
| 25 | 木  | はんぺんの変り揚げ        | はんぺん、あおのり       | しょうが   | 薄力粉、ひまわり油                | 塩  | 760             | 13.8       | 25.1      |
|    |    | 蒸し野菜             |                 | キャベツ、コーン   |                          | 塩、こしょう   |                 |            |           |
|    |    | じゃが芋のそぼろ煮        | 鶏肉              | 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  |                 |            |           |
| 26 | 金  | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  | 803             | 12.5       | 22.8      |
|    |    | 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、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                                      |                 |            |           |
| 27 | 土  | スूपカレー、牛乳        | 鶏肉、牛乳           | にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、オニオンソース、人参、しめじ、アスパラガス、りんごピューレ、トマトピューレ | 麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋          | ワイン、塩、こしょう、カレー粉、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 | 805             | 14.5       | 26.6      |
|    |    | 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                      |  |                 |            |           |
|    |    | 麦ごはん、牛乳          | 牛乳              |  | 麦ごはん                     |  |                 |            |           |
| 28 | 日  | マーボー豆腐           | 豚肉、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        | 酒、とうがらし粉、しょうゆ、みりん                                      | 771             | 18.1       | 29.2      |
|    |    | ひじきと切干大根のサラダ     | ひじき、竹輪          | しょうが、切干大根、人参   | 三温糖、ごま油、ごま               | しょうゆ、酢   |                 |            |           |
|    |    | コッペパン、牛乳         | 牛乳              |  | コッペパン                    |  |                 |            |           |
| 29 | 月  | 鮭のピザソース焼き        | さけ、チーズ          |  | オリーブ油                    | 塩、こしょう、ピザソース   | 808             | 14.5       | 27.7      |
|    |    | 蒸し野菜             |                 | キャベツ、コーン   |                          | 塩、こしょう   |                 |            |           |
|    |    | ウインナーとじゃが芋の煮物    | ウインナー           | 玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、さやいんげん                                   | ひまわり油、じゃが芋               | ワイン、ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう                                  |                 |            |           |

期間平均  
808 14.5 27.7

※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22日、25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。  
 ※29日は全国めくぐり「北海道編」です。スूपカレーは北海道の郷土料理です。

