

令和2年 7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 | 体の調子をよくするもの 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 [%] |
|-----|----|----------------------------|-----------------------|--|-----------------------------|--|-----------------|------------|-----------|
| 1 | 水 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 771 | 13.9 | 23.0 |
| | | 豆腐とたこのチリソース ナムル ☆半夏生献立☆ | たこ、豚肉、豆腐 | にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ もやし、人参、チンゲン菜 | 片栗粉、ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま油、ごま | ワイン、しょうゆ、タバスコ、トマトケチャップ、塩 しょうゆ、酢 | | | |
| 2 | 木 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 812 | 16.8 | 27.7 |
| | | 鯖の塩焼き | さば | | | | | | |
| | | 小松菜のおかか和え 高野豆腐の煮物 | 花かつお 高野豆腐、鶏肉、さつま揚げ | 小松菜、キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、しめじ、こんにゃく | 三温糖 ひまわり油、三温糖 | しょうゆ 酒、かつお節、しょうゆ、みりん | | | |
| 3 | 金 | ツナそばろごはん、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 | しょうゆ、塩 | 854 | 14.5 | 30.7 |
| | | ごまキムチ汁 | 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ | 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、キムチ | じゃが芋、ごま、ねりごま | 酒、みりん、ガラスープ | | | |
| | | りんごゼリー | | りんごゼリー | | | | | |
| 6 | 月 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 780 | 13.8 | 26.0 |
| | | ホイコーロー | 豚肉、みそ | キャベツ、人参、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが | ごま油 | 酒、とうがらし粉 | | | |
| | | 中華スープ | 豆腐、わかめ | 小松菜、玉ねぎ | ごま油 | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | | | |
| | | 冷凍ヨーグルト | 冷凍ヨーグルト | | | | | | |
| 7 | 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 | | 823 | 17.3 | 32.7 |
| | | 鶏肉の変わりカツレツ | 鶏肉 | パセリ | 卵抜きマヨネーズ、パン粉 | 塩、こしょう、辛子 | | | |
| | | 蒸しキャベツ | | キャベツ | | 塩、こしょう | | | |
| | | 七夕春雨スープ ☆七夕献立☆ | 卵 | 玉ねぎ、人参、オクラ | はるさめ、片栗粉 | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | | | |
| 8 | 水 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 760 | 15.7 | 26.5 |
| | | 鯖のピリカラ焼き | さば | しょうが、ねぎ、にんにく | ごま、三温糖、ごま油 | 酒、しょうゆ、とうがらし粉、みりん、酢 | | | |
| | | 蒸し野菜 | | キャベツ、きゅうり | | 塩、こしょう | | | |
| | | 夏野菜のみそ汁 | 油揚げ、みそ | かぼちゃ、なす、人参、玉ねぎ、ねぎ | | 煮干し | | | |
| 9 | 木 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 801 | 16.8 | 25.1 |
| | | 冷奴 | 豆腐 | ねぎ | | しょうゆ、みりん、かつお節 | | | |
| | | 鶏肉と野菜の生姜炒め | 鶏肉 | しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ | ひまわり油、三温糖 | 酒、しょうゆ、みりん | | | |
| | | にんじゃふりかけ | しらす干し | 人参 | ひまわり油、三温糖、ごま | 塩、しょうゆ | | | |
| 10 | 金 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 807 | 13.5 | 23.2 |
| | | 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 | しょうゆ、塩、酒 | | | |
| | | きゅうりの酢の物 | わかめ、油揚げ | きゅうり、キャベツ、人参 | 三温糖、ごま | しょうゆ、酢、塩 | | | |
| | | 手作り佃煮 | しらす干し、花かつお、昆布 | | 三温糖 | しょうゆ、みりん、酢 | | | |
| 13月 | 水 | 豚丼、牛乳 | 豚肉、牛乳 | しょうが、玉ねぎ、人参、しいたけ、こんにゃく、ねぎ | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 | 酒、みりん、しょうゆ | 768 | 15.3 | 27.9 |
| | | 豆腐と冬瓜の汁物 | 豆腐、油揚げ、卵 | とうがん、人参、さやいんげん | 片栗粉 | しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ | | | |
| 14 | 火 | コッペパン、牛乳 | 牛乳 | | コッペパン | | 798 | 16.2 | 35.3 |
| | | フライドチキン | 鶏肉 | しょうが、にんにく、セロリー | 片栗粉、ひまわり油 | 酒、塩、しょうゆ | | | |
| | | ミニトマト | | ミニトマト | | | | | |
| | | かぼちゃのミルクスープ | ベーコン、牛乳 | 玉ねぎ、人参、しめじ、かぼちゃ、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 | | | |
| 15 | 水 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 843 | 17.0 | 30.0 |
| | | あじ干物のから揚げ | あじ | | ひまわり油 | | | | |
| | | 蒸しキャベツ | | キャベツ | | 塩、こしょう | | | |
| | | 豚肉と野菜の変わり金平 | 豚肉 | ごぼう、人参、ねぎ、にんにく、きゅうり、もやし | ごま油、三温糖、ごま | しょうゆ、塩 | | | |
| 16 | 木 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 774 | 12.0 | 27.0 |
| | | ブルコギ | 牛肉、みそ | にんにく、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、にら | ひまわり油、はるさめ、三温糖、ごま油 | しょうゆ、酒、とうがらし粉、塩 | | | |
| 17 | 金 | わかめスープ | わかめ、豆腐 | 人参、玉ねぎ、ねぎ | ごま | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | 895 | 10.3 | 27.6 |
| | | 手作り夏野菜カレー、福神漬、牛乳 | 鶏肉、牛乳 | にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン、なす、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、オールドスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう | | | |
| 20 | 月 | タコライス、牛乳 | 豚ひき肉、牛乳 | にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、コーン | 麦ごはん、ひまわり油 | 酒、ガラスープ、トマトケチャップ、トマトベースソース、ウスターソース、チリソース、チリパウダー、パプリカ粉、塩、こしょう | 776 | 14.8 | 27.6 |
| | | もずく入り卵スープ | 卵、もずく | えのきたけ、ねぎ | 片栗粉 | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | | | |
| 21 | 火 | コッペパン、牛乳 | 牛乳 | | コッペパン | | 781 | 16.1 | 29.5 |
| | | ウインナーのケチャップがらめ | ウインナー | キャベツ、きゅうり | 三温糖 | 塩、トマトケチャップ、ウスターソース | | | |
| | | スーpsバゲティ | 鶏肉、いか、牛乳 | 玉ねぎ、人参、パセリ | スパゲティ、じゃが芋、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 | | | |
| | | あんかけ丼、牛乳 | 豚肉、牛乳 | しょうが、しいたけ、もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ | 麦ごはん、ひまわり油、片栗粉 | 酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう | | | |
| 22 | 水 | 大豆と小魚の揚げ煮 | 大豆、ちりめんじゃこ | | 片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖 | しょうゆ、みりん | 824 | 15.9 | 27.1 |
| | | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | | | |
| 27 | 月 | スタミナ炒め | 豚肉 | しょうが、にんにく、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ | ひまわり油 | しょうゆ、酒、みりん | 807 | 12.6 | 24.3 |
| | | ひじきの和風サラダ | 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 | しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう | | | |
| | | かんきつゼリー | | | かんきつゼリー | | | | |
| | | 米粉入りパン、牛乳 | 牛乳 | | 米粉入りパン | | | | |
| 28 | 火 | チリコンカン | 大豆、鶏ひき肉 | にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、トマト缶、トマトピューレ | ひまわり油、じゃが芋 | ワイン、ガラスープ、チリパウダー、パプリカ粉、しょうゆ、塩、こしょう | 799 | 15.1 | 33.3 |
| | | ごぼうサラダ | ごぼう、きゅうり、人参、コーン | | 卵抜きマヨネーズ、ごま | しょうゆ、塩 | | | |
| 29 | 水 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 879 | 11.4 | 30.3 |
| | | 豚肉とじゃが芋の甘酢あん | 豚肉 | しょうが、たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン | 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、酢、塩 | | | |
| 30 | 木 | わかめごはん、牛乳 | わかめ、牛乳 | | 麦ごはん | | 783 | 16.2 | 28.7 |
| | | 鯖のパン粉焼き | さば | パセリ | 卵抜きマヨネーズ、パン粉、オリーブ油 | 塩、こしょう | | | |
| | | ミニトマト | | ミニトマト | | | | | |
| | | けんちん汁 | 鶏肉、豆腐、油揚げ | ごぼう、人参、ねぎ | じゃが芋、ひまわり油、片栗粉 | 酒、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩 | | | |
| 31 | 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 | | 760 | 14.4 | 24.4 |
| | | 豚肉と厚揚げのみそ炒め | 豚肉、厚揚げ、みそ | ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、人参 | ひまわり油、三温糖 | 酒、みりん | | | |
| | | ごま和え | | キャベツ、もやし、小松菜、人参 | 三温糖、ごま | しょうゆ | | | |

※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、22日です。毎月19日は「食育の日」です。
 なお、大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。
 ※1日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんだ献立です。
 ※20日は全国味めぐり「沖繩編」です。タコライスは沖繩の郷土料理です。



| 期間平均 | | |
|------|------|------|
| 805 | 14.7 | 28.0 |