

令和2年 8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 [%]	
3	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳			麦ごはん		785	15.3	28.3
		エスニック焼き鳥	鶏肉	にんにく		三温糖	しょうゆ, ガラスープ, カレー粉, こしょう			
		蒸しキャベツ		キャベツ			塩, こしょう			
		豆腐と野菜のスープ	豆腐	玉ねぎ, 人参, ねぎ		はるさめ	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう			
		ベーコン青じそふりかけ	ベーコン	しそ, レモン		ごま, ひまわり油	しょうゆ			
4	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		846	14.1	32.4
		トマト肉じゃが	豚肉	玉ねぎ, 人参, トマト, さやいんげん		ひまわり油, じゃが芋, 三温糖	ワイン, しょうゆ, ガラスープ			
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン		卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう			
5	水	肉味噌ひじきそばごはん, 牛乳	鶏肉, ひじき, みそ, 牛乳	玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが, さやいんげん		麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	しょうゆ, 酒, みりん	870	14.1	26.3
		はんぺんのセサミ揚げ	はんぺん			薄力粉, ごま, ひまわり油				
		すまし汁	豆腐	玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ			しょうゆ, 塩, かつお節, こんぶ			
6	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳			麦ごはん		786	14.2	26.6
		豚肉と野菜のキムチ煮	豚肉, 厚揚げ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, こんにゃく, キムチ, ねぎ		ひまわり油, ごま油	酒, ガラスープ, しょうゆ, 塩			
		切干大根の中華和え	竹輪	切干大根, 人参, きゅうり		三温糖, ごま油	しょうゆ, 塩, 酢			
7	金	豚肉ビビンバ, 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, ごま, ひまわり油, ごま油	しょうゆ, 塩, 酒, とうがらし粉	768	12.6	22.6
		フォーと野菜のスープ		玉ねぎ, しいたけ, 人参, ねぎ		フォー	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう			
		りんごゼリー		りんごゼリー						
24	月	手作りチキンカレー, 福神漬, 牛乳	鶏肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリ, 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	840	12.0	25.1
		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	酢, 塩, こしょう			
25	火	ジャージャーめん, 牛乳	豚肉, みそ, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しょうが, にんにく, ねぎ		中華麺, ごま油, ひまわり油, 三温糖	酒, しょうゆ, みりん, とうがらし粉	784	12.6	33.4
		カクテルポンチ		黄桃缶, バイン缶, りんご缶		カクテルゼリー				
26	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳			麦ごはん		794	16.5	28.3
		鱈のバターしょうゆ焼き	さわか			薄力粉, ひまわり油, バター	酒, 塩, こしょう, しょうゆ			
		ごま和え	高野豆腐	キャベツ, もやし, 人参		三温糖, ごま	しょうゆ, 塩			
		かきたま汁	卵	人参, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ		片栗粉	かつお節, こんぶ, しょうゆ, 塩			
27	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳			麦ごはん		817	14.8	28.0
		鶏のレモン揚げ	鶏肉	レモン		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	塩, こしょう, 酒, しょうゆ			
		蒸し野菜		キャベツ, コーン			塩, こしょう			
		豆腐とわかめのスープ	わかめ, 豆腐	人参, 玉ねぎ		片栗粉	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう			
28	金	ツナそばごはん, 牛乳	ツナ缶, 卵, 牛乳	枝豆		麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	しょうゆ, 塩	816	14.2	29.9
		かぼちゃのみそ汁	みそ	かぼちゃ, えのきたけ, 人参, 玉ねぎ, ねぎ			煮干し			
		冷凍ヨーグルト	ヨーグルト							
31	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳			麦ごはん		795	14.3	22.4
		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			
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ, 人参, きゅうり		ひまわり油, 三温糖, ごま	酢, しょうゆ, 塩			
		カレーじゃこ	しらす干し			三温糖	みりん, カレー粉, 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。
 ※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。



期間平均
809 14.1 27.6