

# 令和2年 9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     | 体の調子をよくなるもの<br>緑群                         | 方や体温となるもの<br>黄群           | 調味料   | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[%] | 脂質<br>[%] |
|----|----|---------------------------|---------------------|---|---------------------------|---|-----------------|------------|-----------|
| 1  | 火  | コッペパン、牛乳                  | 牛乳                  |   | コッペパン                     |   | 777             | 16.1       | 29.7      |
|    |    | ウインナー                     | ウインナー               |   | 三温糖                       | トマトケチャップ、ウスターソース  |                 |            |           |
|    |    | 蒸し野菜                      |                     | キャベツ、きゅうり                                 |                           | 塩   |                 |            |           |
|    |    | スーブスバゲティ                  | 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  |                 |            |           |
| 2  | 水  | 豚キムチごはん、牛乳                | 豚肉、牛乳               | 人参、しいたけ、キムチ、玉ねぎ、チンゲン菜、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  | 779             | 12.4       | 24.3      |
|    |    | 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                                       |                 |            |           |
|    |    | 冷凍かんきつゼリー                 |                     | かんきつゼリー                                   |                           |   |                 |            |           |
| 3  | 木  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 834             | 14.8       | 27.6      |
|    |    | 鯖の竜田揚げ                    | さば                  | しょうが                                      | 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  |                 |            |           |
|    |    | 切干大根の煮物                   | 竹輪、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                                       |                 |            |           |
| 4  | 金  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 803             | 12.7       | 30.7      |
|    |    | ゴーヤチャンプルー<br>ごぼうサラダ       | 豆腐、豚肉、卵             | 人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、にがうり<br>ごぼう、きゅうり、人参、コーン   | ひまわり油、三温糖<br>卵抜きマヨネーズ、ごま  | 酒、しょうゆ、塩、みりん<br>しょうゆ、塩                                  |                 |            |           |
| 7  | 月  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 749             | 15.6       | 28.1      |
|    |    | さっぱりレモンの豚ねぎ炒め<br>豆腐と冬瓜の汁物 | 豚肉、豆腐、油揚げ、卵         | にんにく、もやし、人参、白ねぎ、レモン<br>とうがん、人参、しめじ、ねぎ     | ごま油、三温糖、ごま<br>片栗粉         | 酒、しょうゆ、塩<br>しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ                             |                 |            |           |
| 8  | 火  | ミルクパン、牛乳                  | 牛乳                  |   | ミルクパン                     |   | 779             | 17.1       | 29.3      |
|    |    | 鶏のバーベキューソースかけ<br>粉ふきいも    | 鶏肉                  | しょうが、レモン、にんにく、りんごピューレ                     | 三温糖                       | しょうゆ、酒<br>塩、こしょう  |                 |            |           |
|    |    | ミネストローネスープ                | ベーコン                | にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、コーン、トマトピューレ、セロリー、パセリ | マカロニ、ひまわり油                | ガラスープ、塩、こしょう  |                 |            |           |
| 9  | 水  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 825             | 14.3       | 27.1      |
|    |    | 鮭の海苔フライ                   | 鮭、のり                |   | 薄力粉、パン粉、ひまわり油             | 塩、こしょう  |                 |            |           |
|    |    | 蒸しキャベツ                    |                     | キャベツ                                      |                           | 塩、こしょう  |                 |            |           |
|    |    | 沢煮わん                      | 豚肉                  | こんにやく、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ                      | じゃが芋                      | しょうゆ、酒、塩、こしょう、こんぶ、かつお節                                  |                 |            |           |
| 10 | 木  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 752             | 15.0       | 26.0      |
|    |    | 高野豆腐の卵とじ<br>和風ツナサラダ       | 高野豆腐、竹輪、卵<br>ツナ、わかめ | 玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ<br>きゅうり、人参、しょうが            | 三温糖<br>ごま、三温糖、ひまわり油       | かつお節、こんぶ、しょうゆ、酒、みりん<br>酢、しょうゆ                           |                 |            |           |
| 11 | 金  | 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  | 879             | 11.1       | 21.7      |
|    |    | 梨入りカクテルポンチ                |                     | 黄桃缶、パイン缶、みかん缶、梨、カクテルゼリー                   |                           |   |                 |            |           |
| 14 | 月  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 824             | 14.7       | 25.8      |
|    |    | ホイコーロー                    | 豚肉、みそ               | キャベツ、人参、白ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが                | ごま油                       | とうがらし粉、酒  |                 |            |           |
|    |    | 春雨スープ                     | 卵                   | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜                              | はるさめ、片栗粉                  | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう                                       |                 |            |           |
|    |    | ブルーヨーグルト                  | ブルーヨーグルト            |   |                           |   |                 |            |           |
| 15 | 火  | コッペパン、牛乳                  | 牛乳                  |   | コッペパン                     |   | 782             | 16.8       | 34.1      |
|    |    | 鶏のコンフレーク焼き<br>ミニトマト       | 鶏肉                  | ミニトマト                                     | 卵抜きマヨネーズ、コンフレーク           | 塩、こしょう、ワイン  |                 |            |           |
|    |    | 野菜のスープ煮                   | ウインナー               | 人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ                           | じゃが芋                      | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう                                       |                 |            |           |
| 16 | 水  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 773             | 15.7       | 25.6      |
|    |    | 冷奴                        | 豆腐                  | ねぎ  |                           | しょうゆ、みりん、かつお節   |                 |            |           |
|    |    | 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  |                 |            |           |
|    |    | 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  |                 |            |           |
| 17 | 木  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 861             | 12.6       | 27.6      |
|    |    | 鰯とじゃが芋のピリカラ和え             | かつお                 | しょうが、ねぎ、にんにく                              | 片栗粉、じゃが芋、ひまわり油、ごま、三温糖、ごま油 | 酒、しょうゆ、とうがらし粉、みりん、酢                                     |                 |            |           |
|    |    | 蒸しキャベツ                    |                     | キャベツ                                      |                           | 塩、こしょう  |                 |            |           |
| 18 | 金  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 799             | 14.3       | 26.6      |
|    |    | 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                                       |                 |            |           |
|    |    | ひじきの中華風サラダ                | ひじき、かまぼこ            | キャベツ、きゅうり、人参、コーン                          | 三温糖、ごま油、ごま                | しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう                                       |                 |            |           |
|    |    | チキンライスのトマトソースかけ、牛乳        | 鶏肉、牛乳               | にんにく、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマトピューレ                | 麦ごはん、ひまわり油                | チキンライスの素、ワイン、トマトベースソース、トマトケチャップ、ガラスープ、ウスターソース、しょうゆ、こしょう |                 |            |           |
| 23 | 水  | 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  | 845             | 11.4       | 25.0      |
|    |    | 冷凍りんごゼリー                  |                     | りんごゼリー                                    |                           |   |                 |            |           |
|    |    | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   |                 |            |           |
| 24 | 木  | 味噌カツ                      | 豚肉、みそ               |   | 薄力粉、パン粉、ひまわり油、三温糖         | 塩、こしょう、みりん、酒  | 868             | 12.9       | 28.3      |
|    |    | 蒸し野菜                      |                     | キャベツ、きゅうり                                 |                           | 塩、こしょう  |                 |            |           |
|    |    | きしめん汁                     | 油揚げ                 | 人参、しいたけ、ねぎ                                | きしめん                      | しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ   |                 |            |           |
|    |    | わかめごはん、牛乳                 | わかめ、牛乳              |   | 麦ごはん                      |   |                 |            |           |
| 25 | 金  | はんぺんの香味焼き                 | はんぺん                | しょうが                                      | ごま、三温糖、ひまわり油              | 酒、しょうゆ、カレー粉   | 753             | 14.4       | 17.6      |
|    |    | ひたし                       | 花かつお                | 小松菜、キャベツ                                  | 三温糖                       | しょうゆ、塩  |                 |            |           |
|    |    | じゃが芋の煮物                   | 鶏肉                  | 玉ねぎ、人参、しめじ、糸こんにやく、さやいんげん                  | じゃが芋、ひまわり油                | しょうゆ、みりん、塩、かつお節   |                 |            |           |
| 28 | 月  | しぐれ煮ごはん、牛乳                | 牛肉、牛乳               | しょうが、ごぼう、人参、こんにやく                         | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖            | 酒、みりん、しょうゆ  | 803             | 15.2       | 27.1      |
|    |    | ごまめえ                      | 油揚げ                 | 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、豆腐                | えのきたけ、ねぎ                                  | 片栗粉                       | かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩   |                 |            |           |
| 29 | 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              |   | 765             | 14.8       | 26.0      |
|    |    | チリコンカン                    | 大豆、鶏肉               | 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、パブリカ粉、しょうゆ、塩、こしょう                      |                 |            |           |
| 30 | 水  | 麦ごはん、牛乳                   | 牛乳                  |   | 麦ごはん                      |   | 824             | 15.5       | 31.2      |
|    |    | 鯖の味噌マヨネーズ焼き               | さわかみ、みそ             | 玉ねぎ、ねぎ                                    | 卵抜きマヨネーズ                  | 酒、塩、こしょう  |                 |            |           |
|    |    | ピリ辛きゅうり                   |                     | きゅうり                                      | ごま油、三温糖                   | しょうゆ、酢、塩、とうがらし粉   |                 |            |           |
|    |    | 大根とあらめの煮物                 | あらめ、豚肉、油揚げ          | 大根、人参                                     | ひまわり油、三温糖                 | 酒、かつお節、しょうゆ、みりん、塩                                       |                 |            |           |

期間平均  
804 14.4 27.0

※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16日、18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。  
 ※24日は全国味噌めぐり「愛知県編」です。味噌カツ、きしめんは愛知県の郷土料理です。

