

令和6年4月 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	血や肉や骨をつくるもの 赤群(1・2群)	体の調子をよくなるもの 緑群(3・4群)	力や体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
10	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		734	32.5	21.5
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖	うす口しょうゆ、酒、たまりじょうゆ、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		小松菜の味噌汁	豆腐、ミックスみそ	小松菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ		かつお節だし用			
11	木	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		756	26.7	22.1
		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	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩、酒			
		白菜のごま和え	油揚げ	白菜、小松菜	三温糖、ごま	うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩			
12	金	三色そばろごはん、牛乳 ☆入学進級 お祝い献立☆	鶏ひき肉、卵、牛乳	ねぎ、しょうが、人参	麦ごはん、三温糖、ひまわり油		744	28.2	20.7
		すまし汁	わかめ、かまぼこ	玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ		うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用、昆布だし用			
		お祝い紅白ゼリー			お祝い紅白ゼリー				
15	月	手作りボークカレーライス 福神漬、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、トマトケチャップ、鶏がらスープ、こい口しょうゆ、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう	835	23.3	22.1
		フルーツボンチ		みかん缶、パイン缶、黄桃缶					
16	火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		768	32.7	34.4
		鶏肉のコーンフ레이크焼き	鶏肉		卵抜きマヨネーズ、コーンフ레이크	塩、こしょう、白ワイン			
		ミニトマト		ミニトマト					
		オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、パセリ	ひまわり油	鶏がらスープ、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩、こしょう			
17	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		783	30.0	23.4
		マーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、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、こい口しょうゆ、みりん			
		中華風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	ピーマン、三温糖、ひまわり油、ごま油、ごま	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
18	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		805	32.1	24.4
		しいらフライ	しいら		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		けんちん汁	豆腐	ごぼう、しいたけ、人参、ねぎ	じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用、こい口しょうゆ、塩			
19	金	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳	ちりめんじゃこ、花かつお、昆布、牛乳		麦ごはん、ごま、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢	741	31.1	17.6
		高野豆腐の親子煮	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、かつお節だし用、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、みりん			
		切干大根の酢の物	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖	うす口しょうゆ、穀物酢、塩			
22	月	あんかけ丼、牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、しいたけ、玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ、塩、こしょう	854	32.2	24.6
		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、三温糖	こい口しょうゆ、みりん			
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
23	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		798	31.8	30.4
		チキンのクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう			
		マカロニサラダ		キャベツ、人参、きゅうり、コーン	マカロニ、卵抜きマヨネーズ	塩、穀物酢、こしょう			
24	水	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん		740	35.6	24.1
		鯖の塩焼き	さば						
		小松菜のおひたし		もやし、小松菜	三温糖	こい口しょうゆ、塩			
		めかぶ汁	卵、豆腐、めかぶ	人参、えのきたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩			
25	木	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		745	32.7	21.2
		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、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、みりん			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、人参、しょうが	ごま、三温糖、ひまわり油	穀物酢、うす口しょうゆ、塩			
26	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		758	30.4	24.5
		豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		ごまキムチ汁	油揚げ、豆腐	玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、白菜キムチ	じゃが芋、ごま、ねりごま	酒、みりん、こい口しょうゆ、鶏がらスープ			
30	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		754	29.7	24.2
		ボークビーイズ	豚肉、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、パセリ	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	赤ワイン、トマトケチャップ、こい口しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ			
		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	穀物酢、塩、こしょう			

※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18日、24日です。毎月19日は「食育の日」です。
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※12日は「入学進級お祝い献立」です。



※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。