

令和6年6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)	体の調子をよくするもの 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]
3	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 蒸し野菜 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐、油揚げ、豆みそ	キャベツ、人参 もやし、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん 三温糖	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう かつお節だし用	735	30.9	24.4
4	火	コッペパン、牛乳 チリコンカン コーンサラダ	牛乳 大豆、鶏ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト トマトピューレ コーン、キャベツ、人参、きゅうり	コッペパン ひまわり油、じゃが芋	赤ワイン、鶏がらスープ、チリパウダー パプリカ粉、こい口しょうゆ、塩、こしょう 塩、こしょう	742	28.7	28.5
5	水	麦ごはん、牛乳 鯖のブリ辛焼き おひたし 茎わかめとごぼうのきんぴら	牛乳 さば 油揚げ 豚肉、茎わかめ	しょうが、ねぎ、にんにく 小松菜、キャベツ ごぼう、人参、こんにゃく	麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢 こい口しょうゆ 酒、こい口しょうゆ、みりん	838	32.6	29.8
6	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉の梅風味揚げ 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐、油揚げ	キャベツ ごぼう、しいたけ、人参、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	梅酢、酒 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩	776	31.2	25.0
7	金	豚肉ビビンバ、牛乳 ワンドンスープ 冷凍ぶどうゼリー	豚肉、卵、牛乳 ベーコン	にんにく、もやし、きゅうり 玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油、ごま ワンドン皮	こい口しょうゆ、塩、うす口しょうゆ 酒、とうがらし粉 鶏がらスープ、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、塩、こしょう	836	29.2	24.9
10	月	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳 高野豆腐の卵とじ ★シャキシャキマヨサラダ	花かつお、ちりめんじゃこ 牛乳 高野豆腐、豚肉、卵 ひじき	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、人参、コーン	麦ごはん、ごま、三温糖 ひまわり油、三温糖 三温糖、卵抜きマヨネーズ	こい口しょうゆ、塩 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 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	793	28.4	27.7
11	火	セルフ和風チキンサンド、牛乳 じゃが芋のミルクスープ	鶏肉、牛乳 ベーコン、牛乳	キャベツ 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン	食パン、片栗粉、ひまわり油 三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム	うす口しょうゆ、酒、こい口しょうゆ みりん、塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	788	34.9	30.2
12	水	麦ごはん、牛乳 鯖のカレーマヨパン粉焼き ごまキムチ汁	牛乳 さば 油揚げ、豆腐、ミックスみそ	キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく ねぎ、白菜キムチ	麦ごはん 卵抜きマヨネーズ、パン粉 ごま、ねりごま	酒、塩、こしょう、カレー粉 酒、みりん、鶏がらスープ	794	31.9	28.3
13	木	麦ごはん、牛乳 肉じゃが おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん キャベツ、もやし、小松菜	麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖 三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩、酒 うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ	746	26.3	21.0
14	金	★もぐもぐ！チキンのルーロー飯、牛乳 豆腐とわかめのスープ 冷凍ヨーグルト	鶏肉、牛乳 ベーコン、わかめ、豆腐 冷凍ヨーグルト	キャベツ もやし、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、ごま油、三温糖、片栗粉 片栗粉	うす口しょうゆ、酒、こい口しょうゆ、みりん 鶏がらスープ こい口しょうゆ、塩、こしょう	740	30.1	18.7
17	月	麦ごはん、にんじゃふりかけ、牛乳 冷奴 鶏肉と野菜の味噌炒め	ちりめんじゃこ、牛乳 豆腐 鶏肉、さつま揚げ、豆みそ	人参 ねぎ キャベツ、白ねぎ、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま ひまわり油、三温糖	うす口しょうゆ こい口しょうゆ、みりん、かつお節だし用 酒、うす口しょうゆ、みりん、塩	736	34.5	19.8
18	火	米粉入りパン、牛乳 ポークシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	米粉入りパン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル 三温糖、卵抜きマヨネーズ	酒、うす口しょうゆ、みりん、塩 赤ワイン、鶏がらスープ、ローリエ トマトペースト、こい口しょうゆ 塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	819	30.1	34.7
19	水	麦ごはん、牛乳 しいらのねぎソースかけ 蒸し野菜 じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 しいら 油揚げ、わかめ、ミックスみそ	しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり 人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油 じゃが芋	酒、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう かつお節だし用	755	32.0	22.3
20	木	★中華風☆ひじたまそぼろあんかけごはん 牛乳 もやしスープ 冷凍りんごゼリー	豚ひき肉、ひじき、卵、牛乳 豆腐 りんごゼリー	ねぎ、しょうが、人参 もやし、しめじ、チンゲン菜	麦ごはん、ごま油、三温糖、片栗粉 ひまわり油 ごま油	こい口しょうゆ、酒、みりん 鶏がらスープ、塩 鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	742	25.7	20.7
21	金	麦ごはん、牛乳 鶏ちゃん 切干大根のごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン 切干大根、人参、小松菜	麦ごはん ひまわり油 三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ、塩、こしょう うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩	734	31.9	19.4
24	月	スタミナ炒め丼、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物	豚肉、卵、牛乳 豆腐、油揚げ	にんにく、人参、もやし、玉ねぎ なら、白ねぎ とうがん、人参、しめじ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 ごま油 片栗粉	酒、こい口しょうゆ、塩、うす口しょうゆ とうがらし粉 うす口しょうゆ、酒、みりん、塩 かつお節だし用	769	29.1	25.5
25	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ミニトマト 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ウインナー	しょうが、レモン果汁、にんにく りんごピューレ ミニトマト 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	コッペパン、いちごジャム 三温糖 じゃが芋	こい口しょうゆ、酒 鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう	732	37.2	22.3
26	水	麦ごはん、牛乳 夏野菜のマーボー豆腐 ピーマンのごまソースサラダ	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 なす、トマト 人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉 ごま油 ピーマン、卵抜きマヨネーズ ごま油、三温糖、ごま	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん、ラー油 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	859	29.4	31.8
27	木	手作りチキンカレーライス、福神漬 牛乳 カクテルボンチ	鶏肉、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 黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋 小麦粉、カラメル カクテルゼリー	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、オーレスパイ シラマサラ、塩、こしょう	836	25.4	18.5
※カクテルゼリーには、りんごゼリー・ピーチゼリー・ぶどうゼリー・豆乳ゼリーの4種類が含まれます。									
28	金	わかめごはん、牛乳 糠のごま酢和え 蒸しキャベツ 沢煮わん	炊き込みわかめ、牛乳 かつお 豚肉	しょうが、ねぎ キャベツ こんにゃく、人参、大根、しいたけ、白ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま じゃが芋	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、塩 こしょう、昆布だし用、かつお節だし用	767	34.9	21.5

※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17日、20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。
 ※4日～10日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。
 ※★は明野高校の生徒が考案した料理です。

※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。