

令和6年7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]
1	月	タコライス,牛乳 ☆沖縄県の郷土料理☆	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,鶏がらスープ,トマトケチャップ トマトペーストソース,チリソース チリパウダー,パプリカ粉,塩,こしょう	768	28.3	22.8
		もずくと卵のスープ	卵,もずく	えのきたけ,ねぎ	片栗粉	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			
		冷凍パイゼリー		冷凍パイゼリー					
2	火	コッペパン,牛乳	牛乳		コッペパン		811	37.2	29.2
		★さっぱりサマーレモンチキン	鶏肉	レモン果汁	片栗粉,ひまわり油,三温糖	塩,こしょう,酒,みりん こい口しょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩,こしょう			
		ベーコンとじゃが芋の煮物	ベーコン	玉ねぎ,人参,しめじ,こんにゃく さやいんげん	ひまわり油,じゃが芋	白ワイン,鶏がらスープ こい口しょうゆ,塩,こしょう			
3	水	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		747	28.5	22.6
		豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが,にんにく,人参,ピーマン 玉ねぎ	ひまわり油,三温糖	酒,こい口しょうゆ,みりん,塩			
		きゅうりの酢の物	いか	きゅうり,キャベツ,人参	三温糖,ごま	酒,うす口しょうゆ,穀物酢,塩			
4	木	麦ごはん,手作りふりかけ,牛乳	花かつお,ちりめんじゃこ あおのり,牛乳		麦ごはん,ごま,三温糖	こい口しょうゆ,塩	735	32.6	20.9
		鱈の照り焼き	さわら	しょうが	三温糖,片栗粉	酒,うす口しょうゆ,こい口しょうゆ みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩,こしょう			
		けんちん汁	豆腐,油揚げ	ごぼう,しいたけ,人参,白ねぎ	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			
5	金	豚キムチごはん,牛乳	豚肉,牛乳	人参,エリンギ,白菜キムチ,キャベツ にんにく,しょうが	麦ごはん,三温糖,ひまわり油,ごま油	こい口しょうゆ,うす口しょうゆ,酒 みりん	767	27.6	23.9
		もやしスープ	豆腐	もやし,しめじ,チンゲン菜	ごま油	鶏がらスープ,うす口しょうゆ,塩 こしょう			
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
8	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,オールのスパイス ガラムマサラ,塩,こしょう	851	23.4	22.1
		カクテルボンチ		黄桃缶,りんご缶,みかん缶	カクテルゼリー				
※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。									
9	火	セルフウィナーダッグ,牛乳	ウィナー,牛乳	キャベツ	コッペパン,三温糖	塩,こしょう,トマトケチャップ ウスターソース	762	32.9	24.7
		スープスパゲティ	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人参,パセリ	スパゲティ,じゃが芋 コンスターチ,生クリーム	白ワイン,鶏がらスープ,塩,こしょう			
10	水	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		825	28.1	32.3
		ホイコーロー	豚肉,豆みそ	キャベツ,にんにく,しょうが,人参 白ねぎ,ピーマン	ごま油	酒,とうがらし粉			
		ビーフンのごまソースサラダ		人参,きゅうり,しょうが	ビーフン,卵抜きマヨネーズ,ごま油 ごま,三温糖	穀物酢,こい口しょうゆ,塩			
11	木	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		811	34.6	25.1
		鰹のピリ辛和え	かつお	しょうが,ねぎ,にんにく	片栗粉,ひまわり油,ごま,三温糖 ごま油	酒,こい口しょうゆ,とうがらし粉 みりん,穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩,こしょう			
		豆腐と冬瓜の汁物	豆腐,油揚げ	とうがらし,人参,しめじ,ねぎ	片栗粉	うす口しょうゆ,酒,みりん,塩 かつお節だし用			
12	金	★肉味噌ひきそぼろごはん,牛乳	豚ひき肉,ひきき,豆みそ 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	こい口しょうゆ,酒,みりん	752	30.5	23.2
		かきたま汁	卵,豆腐	えのきたけ,モロヘイヤ	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			
16	火	ミルクパン,牛乳	牛乳		ミルクパン		766	27.4	33.9
		トマト肉じゃが	豚肉	玉ねぎ,人参,トマト,トマトピューレ さやいんげん	ひまわり油,じゃが芋,三温糖	赤ワイン,こい口しょうゆ うす口しょうゆ,鶏がらスープ			
		コールスローサラダ		キャベツ,きゅうり,人参,コーン	三温糖,卵抜きマヨネーズ	穀物酢,塩,こしょう			
17	水	★さっぱりトシソのガバオライス,牛乳	鶏ひき肉,牛乳	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン きゅうり,しそ葉	麦ごはん ,ひまわり油,三温糖	酒,こい口しょうゆ,うす口しょうゆ みりん,穀物酢,塩,こしょう	740	26.1	17.2
		フォーと野菜のスープ		もやし,しいたけ,人参,ねぎ	フォー	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			
		冷凍ぶどうゼリー		冷凍ぶどうゼリー					
18	木	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		814	31.1	24.9
		さめフライ	さめ		小麦粉,パン粉,ひまわり油	塩,こしょう			
		変わりソース		にんにく	ごま油,三温糖,ごま	穀物酢,トマトケチャップ ウスターソース,カレー粉			
		蒸し野菜		キャベツ,人参		塩,こしょう			
		かぼちゃの味噌汁	わかめ,豆腐,ミックスみそ	かぼちゃ ,えのきたけ,玉ねぎ,ねぎ		かつお節だし用			

※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,18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。
 ※1日は全国味めぐり「沖縄県編」です。タコライスは沖縄県の郷土料理です。
 ※★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。