

令和6年8・9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]
29	木	麦ごはん、ベーコン青じそふりかけ 牛乳 冷奴 鶏肉と野菜の味噌炒め	ベーコン、牛乳 豆腐 鶏肉、さつまいも、豆みそ	青じそふりかけ、レモン果汁 ねぎ キャベツ、白ねぎ、人参	麦ごはん、ごま、ひまわり油 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	779	34.5	25.1
30	金	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳 カレー肉じゃが ごま酢和え	牛乳 豚肉 卵	野菜ふりかけ 玉ねぎ、人参、こんにゃく、しめじ さやいんげん キャベツ、きゅうり、人参	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋 ひまわり油、三温糖、ごま	赤ワイン、カレー粉、うす口しょうゆ 鶏がらスープ、塩 塩、うす口しょうゆ、穀物酢	736	25.9	20.6
2	月	豚肉ピビンバ、牛乳 わかめとキャベツの中華スープ	豚肉、卵、牛乳 わかめ	にんにく、人参、もやし、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油 ごま油	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、塩 こしょう	736	27.8	24.0
3	火	ミルクパン、牛乳 糖のオリーブオイル焼き ミニトマト オニオンスープ	牛乳 さわか ミニトマト ベーコン	ミルクパン 玉ねぎ、人参、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	750	33.2	35.5
4	水	手作りハヤシライス、牛乳 フレンチサラダ	豚肉、牛乳 いか	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参 エリンギ、トマトビュレ	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖 カラメル	赤ワイン、ローリエ、鶏がらスープ トマトベースソース、こい口しょうゆ 塩、こしょう	766	24.0	23.5
5	木	麦ごはん、牛乳 ザンギ じゃがバター スープカレー	牛乳 鶏肉 ウインナー	しょうが、にんにく 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 じゃが芋、バター ひまわり油	こい口しょうゆ、酒、塩、こしょう 塩 ローリエ、カレー粉、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ	774	29.7	23.0
6	金	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ピーフンのごまソースサラダ	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐 ピーフン	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参 人参、きゅうり、しょうが	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 ごま、三温糖	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	844	28.5	30.7
9	月	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 豚肉の緑茶煮 蒸しキャベツ きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 キャベツ 竹輪	しそふりかけ キャベツ ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん	麦ごはん 三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	番茶、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、みりん	776	28.9	24.3
10	火	コッペパン、牛乳 チキンとポテのレモン揚げ ミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン果汁 にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、コーン キャベツ、トマトビュレ、セロリ	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖 マカロニ、ひまわり油	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、塩、こしょう	750	30.1	25.4
11	水	手作りポークカレーライス、福神漬 牛乳 ツナサラダ	豚肉、牛乳 ツナ缶	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ 人参、トマトビュレ、福神漬 キャベツ、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋 小麦粉、カラメル 三温糖、ひまわり油	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 穀物酢、うす口しょうゆ、塩	841	27.9	28.3
12	木	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 豆腐と冬瓜の汁物	牛乳 さば 豆腐、油揚げ	しょうが もやし、小松菜 とうがん、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	麦ごはん 三温糖、ごま	こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、塩 かつお節だし用	745	34.5	25.1
13	金	ひじきそばごはん、牛乳 根菜の味噌汁 冷凍みかんゼリー	豚ひき肉、ひじき、卵、牛乳 油揚げ、ミックスみそ 冷凍みかんゼリー	ねぎ、しょうが、人参 大根、人参、ごぼう、白ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 さつま芋	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩 かつお節だし用	811	28.7	25.1
17	火	コッペパン、牛乳 里芋のクリーム煮 ごまドレサラダ	牛乳 鶏肉、牛乳、白みそ ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり	コッペパン ひまわり油、里芋、小麦粉、バター 生クリーム 卵抜きマヨネーズ、三温糖、ねりごま	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ、塩 こしょう こい口しょうゆ、穀物酢、塩、こしょう	766	31.3	31.0
18	水	わかめごはん、牛乳 しいらの揚げ煮 蒸し野菜 沢煮わん	炊き込みわかめ、牛乳 しいら 豚肉	しょうが キャベツ、きゅうり こんにゃく、人参、大根、しいたけ、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 じゃが芋	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ 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	755	32.9	21.5
19	木	麦ごはん、牛乳 エスニック焼き鳥 蒸しキャベツ キムチ炒め	牛乳 鶏肉 厚揚げ、豆みそ	にんにく キャベツ 人参、玉ねぎ、しいたけ、白菜キムチ にんにく、しょうが	麦ごはん 三温糖 三温糖、ひまわり油、ごま油	うす口しょうゆ、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、カレー粉、こしょう 塩、こしょう こい口しょうゆ、酒、みりん、塩	744	34.1	21.2
20	金	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 かきたま汁 冷凍ぶどうゼリー	豚肉、牛乳 卵、豆腐 冷凍ぶどうゼリー	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく えのきたけ、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	酒、みりん、たまりじょうゆ 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	769	27.6	20.1
24	火	セルフポテトツナサンド、牛乳 キャベツスープ 冷凍ヨーグルト	ツナ缶、牛乳 ベーコン 冷凍ヨーグルト	人参、きゅうり、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ	食パン、じゃが芋、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう	782	27.9	33.0
25	水	麦ごはん、牛乳 しいらの香味焼き ピリ辛きゅうり じゃが芋の煮物	牛乳 しいら 鶏肉	しょうが、白ねぎ きゅうり 玉ねぎ、人参、しめじ、こんにゃく さやいんげん	麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖 じゃが芋、ひまわり油	酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 こい口しょうゆ、穀物酢、塩 とうがらし粉 酒、こい口しょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用	740	35.1	15.7
26	木	ソースカツ丼、牛乳 こしね汁 ☆群馬県の郷土料理☆	牛乳、豚肉 豆腐、油揚げ、ミックスみそ	キャベツ 人参、ごぼう、こんにゃく、しいたけ 白ねぎ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油 ごま糖 じゃが芋	塩、こしょう、ウスターソース こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用	880	31.4	33.2
27	金	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 親子煮 切干大根のごま和え	ちりめんじゃこ、花かつお 昆布、牛乳 鶏肉、卵 竹輪	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ 切干大根、人参、きゅうり	麦ごはん、三温糖 ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん こい口しょうゆ、塩	754	32.1	19.0
30	月	麦ごはん、牛乳 中津からあげ 蒸しキャベツ けんちゃん ☆大分県の郷土料理☆	牛乳 鶏肉 油揚げ、豆腐	しょうが、にんにく キャベツ 大根、人参、しいたけ、こんにゃく 白ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 ひまわり油	こい口しょうゆ、酒、塩、とうがらし粉 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、みりん、酒、塩	805	34.3	26.7

※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、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。
 ※17日は「十五夜」にちなんで献立です。
 ※25日、26日、30日は全国めぐり「北海道編」「群馬県編」「大分県編」です。ザンギ、じゃがバター、スープカレーは北海道の郷土料理、ソースカツ丼、こしね汁は群馬県の郷土料理、中津からあげ、けんちゃんは大分県の郷土料理です。

※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。