

令和6年10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	火	ミルクパン、牛乳 チリコンカン	牛乳 大豆、豚ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト トマトビュール	ミルクパン ひまわり油、じゃが芋、三温糖	赤ワイン、鶏がらスープ、チリパウダー パプリカ粉、こいロしょうゆ、塩 こしょう	806	32.7	39.0
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、人参	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
2	水	麦ごはん、牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め	牛乳 鶏肉、さつまいも	しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ	麦ごはん ひまわり油、三温糖	酒、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ みりん	735	31.2	19.4
		ごま酢和え	卵	キャベツ、もやし、小松菜	ひまわり油、三温糖、ごま	塩、うすロしょうゆ、穀物酢			
3	木	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き ミニトマト 僧兵汁 ☆三重県菟野町の郷土料理☆	牛乳 さば 豚肉、豆腐、ミックスみそ	ミニトマト にんにく、ごぼう、白菜、大根、人参 こんにやく、白ねぎ	麦ごはん ひまわり油	鶏がらスープ	758	36.0	26.7
4	金	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物	花かつお、ちりめんじゃこ あおのり、牛乳 鶏肉	玉ねぎ、人参、こんにやく さやいんげん	麦ごはん、ごま、三温糖 じゃが芋、ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 酒	735	31.4	17.7
		おひたし	油揚げ	もやし、キャベツ、人参	三温糖	うすロしょうゆ			
7	月	豚キムチごはん、牛乳 きのこ卵のスープ	豚肉、牛乳 卵	人参、白菜キムチ、玉ねぎ、チンゲン菜 にんにく、しょうが 玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、白ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油 片栗粉	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、酒 みりん 鶏がらスープ、うすロしょうゆ、塩 こしょう	736	28.1	23.7
8	火	コッペパン、牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 蒸しキャベツ スープスパダティ	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	にんにく キャベツ 玉ねぎ、人参、パセリ	コッペパン マーマレード スパダティ、じゃが芋 コンスターチ、生クリーム	白ワイン、こいロしょうゆ、塩 こしょう 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	756	36.6	22.9
9	水	麦ごはん、牛乳 鷹の甘味噌和え 小松菜のごま和え 沢煮わん	牛乳 かつお、豆みそ 豚肉	しょうが もやし、小松菜、人参 こんにやく、人参、ごぼう、しいたけ 白ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま じゃが芋	酒、みりん こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、酒 塩、こしょう、昆布だし用 かつお節だし用	778	34.1	20.1
10	木	麦ごはん、牛乳 鶏塩マーボー ピーマンのごまソースサラダ	牛乳 鶏ひき肉、豆腐	にんにく、しょうが、白ねぎ、玉ねぎ 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 ピーマン、卵抜きマヨネーズ、ごま油 ごま、三温糖	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 穀物酢、こいロしょうゆ、塩	827	28.4	29.7
11	金	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 すまし汁 ぶどうヨーグルト	豚肉、牛乳 わかめ、豆腐 ぶどうヨーグルト	しょうが、ごぼう、人参、こんにやく 玉ねぎ、えのきたけ、白ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、たまりじょうゆ こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用	740	26.4	18.5
15	火	コッペパン、牛乳 ビーンズシチュー ☆十三夜献立☆ コールスローサラダ	牛乳 豚肉、いんげん豆、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトビュール キャベツ、きゅうり、人参、コーン	コッペパン 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	赤ワイン、鶏がらスープ、ローリエ トマトペースソース、こいロしょうゆ 塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	812	30.2	34.4
16	水	秋のあんかけごはん、牛乳 大学芋	鶏肉、牛乳 鶏肉、牛乳	しょうが、しいたけ、まいたけ、もやし 玉ねぎ、人参、白菜、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉 さつまいも、ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こいロしょうゆ、鶏がらスープ、塩 こしょう こいロしょうゆ	803	25.1	20.1
17	木	麦ごはん、牛乳 鯖のごまゴマ焼き 小松菜のおひたし 大根と昆布の煮物	牛乳 たら 昆布、鶏肉、油揚げ	もやし、小松菜 大根、人参	麦ごはん 三温糖、ごま油、ごま、片栗粉 三温糖 ひまわり油、三温糖	酒、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ みりん こいロしょうゆ、塩 酒、かつお節だし用、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、みりん、塩	725	35.1	17.9
18	金	栄養ギャツとカレー、牛乳 わかめと卵のスープ	豚ひき肉、大豆、牛乳 卵、わかめ	にんにく、しょうが、切干大根、玉ねぎ 人参、ピーマン えのきたけ、白ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉 三温糖 片栗粉	赤ワイン、トマトケチャップ、カレー粉 鶏がらスープ、こいロしょうゆ、塩 こしょう 鶏がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう	770	31.8	24.4
21	月	麦ごはん、牛乳 ホイコーロー パンサンデー	牛乳 豚肉、豆みそ ベーコン	キャベツ、にんにく、しょうが、人参 白ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり	麦ごはん ごま油 はるさめ、三温糖、ごま油	酒、とうがらし粉 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 穀物酢、塩	781	27.5	26.3
22	火	セルフフィッシュサンド、牛乳 じゃが芋のミルクスープ	さわら、牛乳 鶏肉、牛乳	玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン	食パン、小麦粉、パン粉、ひまわり油 卵抜きマヨネーズ じゃが芋、ひまわり油 コンスターチ、生クリーム	塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	861	34.8	36.7
23	水	麦ごはん、牛乳 すき焼き煮 和風サラダ	牛乳 豚肉、焼き豆腐	こんにやく、人参、白菜、しいたけ 白ねぎ もやし、きゅうり、人参、しょうが	麦ごはん ひまわり油、三温糖 ごま、三温糖、ひまわり油	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん、酒 穀物酢、うすロしょうゆ、塩	754	27.6	24.2
24	木	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 高野豆腐の親子煮 ひじきサラダ	牛乳 高野豆腐、鶏肉、卵 ひじき	しそふりかけ 玉ねぎ、人参、しめじ、白ねぎ ごぼう、きゅうり、人参、コーン	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、卵抜きマヨネーズ、ごま	酒、かつお節だし用、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、みりん こいロしょうゆ、塩、こしょう	774	27.4	26.0
25	金	手作りボークカレーライス 福神漬、牛乳 フルーツボンチ	豚肉、牛乳 豚ひき肉、卵、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ 人参、トマトビュール、福神漬 パイン缶、黄桃缶	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋 小麦粉、カラメル 黒糖パン	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 こいロしょうゆ、オールスパイス ガラマサラ、塩、こしょう	855	23.4	22.3
28	月	麦ごはん、牛乳 手作り照り焼きハンバーグ 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 キャベツ 油揚げ、豆腐	玉ねぎ ごぼう、大根、人参、白ねぎ	麦ごはん パン粉、片栗粉、三温糖 ひまわり油、片栗粉	ナツメグ、ガーリックパウダー、塩 こしょう、こいロしょうゆ、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、塩	759	30.1	24.7
29	火	黒糖パン、牛乳 チキンのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉、牛乳 いか	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり、コーン	黒糖パン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 バター、生クリーム 三温糖、ひまわり油	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ、塩 こしょう 白ワイン、穀物酢、塩、こしょう	766	32.3	23.4
30	水	麦ごはん、牛乳 しいらのレモン揚げ 白菜のおひたし きんぴらごぼう	牛乳 しいら 豚肉	レモン果汁 白菜、ほうれん草 ごぼう、人参、こんにやく、さやいんげん	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 三温糖	塩、こしょう、酒、こいロしょうゆ こいロしょうゆ	819	31.1	23.5
31	木	三色そばろごはん、牛乳 かぼちゃの味噌汁 みかん	鶏ひき肉、卵、牛乳 豆腐、ミックスみそ みかん	白ねぎ、しょうが、人参 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、えのきたけ 白ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	酒、こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用	758	29.4	22.6

※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。
 ※3日は全国味噌めぐり「三重県菟野町編」です。僧兵汁は三重県菟野町の郷土料理です。
 ※15日は「十三夜」にちなんだ献立です。

※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。