

令和5年3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 | 水 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 812 | 29.6 | 25.9 |
| | | 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 | | | |
| | | パンサンスー | ベーコン | キャベツ, きゅうり, 人参 | はるさめ, 三温糖, ごま油 | こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 穀物酢 | | | |
| 2 | 木 | わかめごはん, 牛乳 | 炊き込みわかめ, 牛乳 | | 麦ごはん | | 852 | 29.0 | 29.1 |
| | | 鶏肉のごまがらめ | 鶏肉 | | 片栗粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油, ごま | うす口しょうゆ, 酒, 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 | | | |
| | | じゃが芋の煮物 | | 玉ねぎ, 人参, しめじ, 糸こんにゃく さやいんげん | じゃが芋, ひまわり油 | こい口しょうゆ, みりん, 塩 かつお節だし用 | | | |
| 3 | 金 | ちらしずし, 牛乳 | ツナ缶, 卵, 牛乳 | 人参, 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, 塩 | 805 | 28.6 | 23.7 |
| | | 菜花のすまし汁 | 豆腐 | えのきたけ, 玉ねぎ, なばな | | うす口しょうゆ, 酒, 昆布だし用 かつお節だし用 | | | |
| | | ももゼリー | | ももゼリー | | | | | |
| 6 | 月 | 手作りビーフカレーライス 福神漬, 牛乳 | 牛肉, 牛乳 | にんにく, しょうが, セロリー 玉ねぎ, 人参, りんごピューレ 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aramel | カレー粉, 赤ワイン, ローリエ, こしょう トマトケチャップ, 鶏がらスープ こい口しょうゆ, ウスターソース オールスパイス, ガラムマサラ, 塩 | 858 | 23.6 | 29.1 |
| | | 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 | | | |
| 8 | 水 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 765 | 31.6 | 22.1 |
| | | 高野豆腐の煮物 | 高野豆腐, 鶏肉, さつま揚げ | ごぼう, 人参, しいたけ, こんにゃく | 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 | | | |
| | | ごま酢和え | 卵 | キャベツ, もやし, 人参 | ひまわり油, 三温糖, ごま | 塩, うす口しょうゆ, 穀物酢 | | | |
| 9 | 木 | 肉味噌ひじきそばろごはん, 牛乳 | 豚ひき肉, ひじき 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 | 766 | 26.5 | 22.7 |
| | | けんちん汁 | 油揚げ, 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 | | | |
| | | デコボン | | デコボン | | | | | |
| 10 | 金 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 810 | 38.3 | 22.3 |
| | | 鯖のピリ辛焼き | さわら | しょうが, ねぎ, にんにく | 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 | | | |
| | | 白菜のおかか和え | 花かつお | 白菜, ほうれん草 | 三温糖 | うす口しょうゆ | | | |
| | | 五目豆 | 大豆, 鶏肉, 竹輪, 昆布 | 人参, ごぼう, たけのこ, こんにゃく | 三温糖 | こい口しょうゆ, みりん かつお節だし用 | | | |
| 13 | 月 | 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, 三温糖 | こい口しょうゆ, 塩 | 762 | 28.4 | 23.0 |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | 玉ねぎ, 人参, 糸こんにゃく 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 | | | |
| | | ひたし | 油揚げ | ほうれん草, キャベツ, 人参 | 三温糖 | うす口しょうゆ | | | |
| 14 | 火 | スパゲティーミートソース, 牛乳 | 牛肉, 豚肉, チーズ, 牛乳 | パセリ, にんにく, 玉ねぎ, 人参 トマトピューレ | スパゲティ, オリーブ油 ひまわり油 | こしょう, 赤ワイン, こい口しょうゆ トマトベースソース, ウスターソース トマトケチャップ, 鶏がらスープ, 塩 | 808 | 30.6 | 37.9 |
| | | ツナサラダ | ツナ缶 | キャベツ, きゅうり, 人参, コーン | 卵抜きマヨネーズ | 塩, こしょう | | | |
| | | りんごゼリー | | りんごゼリー | | | | | |
| 15 | 水 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 855 | 35.7 | 26.8 |
| | | 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 | | | |
| | | 蒸し野菜の磯香和え | のり | キャベツ, 人参 | 三温糖 | うす口しょうゆ | | | |
| | | 豚汁 | 豚肉, 豆腐, 豆みそ | ごぼう, 大根, 人参, ねぎ | 里芋 | かつお節だし用 | | | |
| 16 | 木 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 810 | 30.2 | 26.8 |
| | | 鶏肉のごまソースかけ | 鶏肉 | | ねりごま, 三温糖, ごま油 ひまわり油 | 塩, こしょう, 穀物酢, こい口しょうゆ | | | |
| | | 蒸しキャベツ | | キャベツ | | 塩, こしょう | | | |
| | | 切干大根の煮物 | 竹輪, 油揚げ | 切干大根, 人参, さやいんげん しいたけ | ひまわり油, 三温糖 | こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 酒, みりん, 塩, かつお節だし用 | | | |
| 17 | 金 | 豚肉ピビンバ, 牛乳 | 豚肉, 卵, 牛乳 | にんにく, 人参, もやし, きゅうり | 麦ごはん, 三温糖, ひまわり油 ごま油, ごま | こい口しょうゆ, 塩, うす口しょうゆ 酒, とうがらし粉 | 801 | 29.9 | 28.4 |
| | | ワンタンスープ | ベーコン | 大根, しめじ, 人参, ねぎ | ワンタン皮 | 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 | | | |

※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13日、15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「桃の節供」にちなんで献立です。



| 期間平均 | | |
|------|------|------|
| 809 | 30.2 | 26.5 |

※ 8訂の食品成分表を基に計算しています。