

令和5年4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]		
11	火	コッペパン, いちごジャム, 牛乳	牛乳		コッペパン, いちごジャム		835	34.2	32.8		
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	パセリ	卵抜きマヨネーズ, パン粉	白ワイン, 塩, こしょう					
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう					
		じゃが芋のミルクスープ	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, ほうれん草 クリームコーン	じゃが芋, ひまわり油 コーンスターチ, 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう					
12	水	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	793	28.5	23.3		
		※ちらしごはんには、人参・たけのこ・れんこん・かんぴょう・干しいたけなどが含まれます。									
		すまし汁	豆腐, かまぼこ	えのきたけ, 人参, ねぎ		うす口しょうゆ, こい口しょうゆ 塩, かつお節だし用, 昆布だし用					
13	木	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		764	26.8	22.3		
		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					
		白菜ののりごま和え	油揚げ, のり	白菜, 小松菜	三温糖, ごま	うす口しょうゆ, こい口しょうゆ, 塩					
14	金	春のあんかけごはん, 牛乳	鶏肉, 牛乳	しょうが, たけのこ, しいたけ もやし, 玉ねぎ, 人参, キャベツ さやえんどう	麦ごはん, ひまわり油, 片栗粉	酒, こい口しょうゆ, 鶏がらスープ 塩, こしょう	801	33.8	23.6		
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆, ちりめんじゃこ		片栗粉, ひまわり油, ごま, 三温糖	こい口しょうゆ, みりん					
17	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, 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, カラメル	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, 塩 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	880	23.7	23.7		
		フルーツポンチ		りんご缶, 黄桃缶, みかん缶							
18	火	米粉入りパン, 牛乳	牛乳		米粉入りパン		787	31.4	31.5		
		チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖	塩, こしょう, 酒, こい口しょうゆ					
		ミニトマト		ミニトマト							
19	水	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草	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	784	30.4	20.8		
		肉味噌ひじきさぼろごはん, 牛乳	鶏ひき肉, ひじき 豆みそ, 牛乳	玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが ねぎ	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こい口しょうゆ, 酒, みりん					
		かきたま汁	卵, 豆腐	えのきたけ, 小松菜	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					
20	木	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		767	29.9	21.1		
		鯖のねぎ焼き	さむら	しょうが, ねぎ	三温糖, ごま油	酒, こい口しょうゆ, みりん, 穀物酢					
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう					
		きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう, 人参, こんにゃく, さやいんげん	ひまわり油, 三温糖, ごま	こい口しょうゆ, みりん					
21	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		784	29.2	26.1		
		豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	しょうが, 人参, ピーマン, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖, ごま	酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ みりん					
		ひたし	油揚げ	もやし, キャベツ, 人参	三温糖	うす口しょうゆ					
24	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		792	34.3	21.8		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが, にんにく	三温糖, 片栗粉	酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ みりん					
		小松菜のおかか和え	花かつお	もやし, 小松菜, 人参	三温糖	こい口しょうゆ					
		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					
25	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		815	28.2	34.3		
		ボークシチュー	豚肉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参 トマトピューレ	ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉 三温糖, カラメル	赤ワイン, 鶏がらスープ, ローリエ トマトベースソース, こい口しょうゆ ウスターソース, 塩, こしょう					
		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					
26	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		763	32.8	21.1		
		鯉のごまがらめ	かつお	しょうが	片栗粉, ひまわり油, 三温糖, 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					
		けんちん汁	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					
27	木	麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳	ちりめんじゃこ 花かつお, 昆布, 牛乳		麦ごはん, ごま, 三温糖	たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢	781	32.4	24.5		
		親子煮	鶏肉, 卵	玉ねぎ, 人参, しめじ, ねぎ	ひまわり油, 三温糖	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					
		和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし, キャベツ, 人参, しょうが	三温糖, ひまわり油	穀物酢, うす口しょうゆ, 塩					
28	金	豚肉のしぐれ煮ごはん, 牛乳	豚肉, 牛乳	しょうが, ごぼう, 人参, こんにゃく	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, たまりじょうゆ	769	27.1	21.6		
		わかめとたけのこの味噌汁	油揚げ, 豆腐 わかめ, 豆みそ	たけのこ, えのきたけ, ねぎ		かつお節だし用					
		りんごゼリー		りんごゼリー							

期間平均
794 30.2 24.9

※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14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。
 ※12日は「入学進級お祝い献立」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。