

# 令和5年5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)	体の調子をよくなるもの 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	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		782	29.8	23.9
		豚肉とじゃが芋のキムチ煮	豚肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、白菜きんぎょ、ねぎ	ひまわり油、じゃが芋、ごま油	酒、鶏がらスープ こいししょうゆ、塩			
2	火	のりじゃこナムル	ちりめんじゃこ、のり	ほうれん草、もやし、人参	三温糖、ごま油、ごま	コッペパン	770	36.2	32.3
		鶏肉の伊勢茶から揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく、粉茶	片栗粉、ひまわり油	酒、こいししょうゆ			
		蒸しキャベツ	キャベツ	キャベツ		塩、こしょう			
8	月	大根としめじの卵スープ	卵	大根、しめじ、人参、パセリ	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	881	24.9	23.9
		手作りポークカレーライス 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 こいししょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラマサラ、塩			
9	火	フルーツポンチ		パイナップル、黄桃、りんご			821	33.8	32.5
		鶏肉のケチャップがらめ 蒸し野菜	鶏肉	しょうが キャベツ、きゅうり	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、トマトケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう			
10	水	じゃが芋とウインナーのスープ	ウインナー	人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	じゃが芋	鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	754	28.5	24.6
		麦ごはん、牛乳 ホイコーロー	牛乳 豚肉、豆みそ	キャベツ、人参、白ねぎ、ピーマン にんにく、しょうが	ひまわり油、ごま油	酒、とうがらし粉			
11	木	ひじきの中華和え	ひじき、かまぼこ	もやし、きゅうり、人参	三温糖、ごま、ごま油	こいししょうゆ、みりん、塩、穀物酢	786	35.4	24.4
		麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え	牛乳 さば	もやし、小松菜、人参	三温糖、ごま	こいししょうゆ、塩			
12	金	厚揚げと昆布の煮物	昆布、厚揚げ	大根、人参	三温糖	かつお節だし用、こいししょうゆ うす口しょうゆ、みりん	789	29.8	23.6
		麦ごはん、牛乳 鶏塩マーボー	牛乳 鶏ひき肉、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ 玉ねぎ、人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉 ごま油	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こいししょうゆ、うす口しょうゆ			
15	月	パンサンスー	卵	人参、きゅうり	はるさめ、ひまわり油、三温糖 ごま油	塩、こいししょうゆ、うす口しょうゆ 穀物酢	770	23.5	23.2
		麦ごはん、牛乳 豆腐の揚げ煮 蒸し野菜の磯香和え	牛乳 揚げ出し豆腐 のり	キャベツ、人参	ひまわり油、三温糖	こいししょうゆ、みりん うす口しょうゆ			
16	火	きんぴらごぼう	鶏肉、竹輪	ごぼう、人参、こんにゃく まやいんげん	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こいししょうゆ、みりん	818	30.6	30.7
		黒糖パン、牛乳 ベイクドドーナツ	牛乳 豚肉、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ 人参、トマトピューレ、パセリ	黒糖パン ひまわり油、じゃが芋、三温糖	赤ワイン、トマトケチャップ、塩 こいししょうゆ、こしょう 鶏がらスープ			
17	水	アスパラサラダ		キャベツ、きゅうり、人参 アスパラガス、コーン	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう	772	36.0	19.3
		麦ごはん、牛乳 しいらのねぎ焼き ミニトマト	牛乳 しいら	しょうが、ねぎ	麦ごはん ごま、三温糖、ごま油	酒、こいししょうゆ、みりん、穀物酢			
18	木	切干大根の煮物	油揚げ、鶏肉	切干大根、人参、さやいんげん	ひまわり油、三温糖	こいししょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん、塩、かつお節だし用	780	30.5	25.6
		麦ごはん、牛乳 豚肉の生姜炒め	牛乳 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、こいししょうゆ、みりん、塩			
19	金	もやしとツナの和え物	ツナ缶	もやし、人参、きゅうり	三温糖	うす口しょうゆ、穀物酢、塩	794	28.1	22.7
		ひじきそばろごはん、牛乳 けんちん汁	鶏ひき肉、ひじき、卵、牛乳 油揚げ、豆腐	ねぎ、しょうが、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	こいししょうゆ、酒、みりん、塩			
22	月	みかんゼリー	みかんゼリー		じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 こいししょうゆ、塩	759	31.3	22.2
		わかめごはん、牛乳 じゃぶ煮	炊き込みわかめ、牛乳 鶏肉、豆腐	ごぼう、人参、しいたけ 糸こんにゃく、白ねぎ	麦ごはん ひまわり油、三温糖	こいししょうゆ、酒、かつお節だし用			
23	火	ごま酢和え	卵	キャベツ、もやし、人参、小松菜	ひまわり油、三温糖、ごま	塩、うす口しょうゆ、穀物酢	799	33.6	28.7
		コッペパン、いちごジャム、牛乳 鯖のムニエル 蒸しキャベツ	牛乳 さわら	キャベツ	コッペパン、いちごジャム 小麦粉、ひまわり油、バター	塩、こしょう			
24	水	コーンポタージュスープ	牛乳	玉ねぎ、人参、クリームコーン	じゃが芋、小麦粉、バター 生クリーム	鶏がらスープ、塩、こしょう	888	31.2	32.0
		麦ごはん、牛乳 トンカツ 蒸しキャベツ 味噌汁	牛乳 豚肉	キャベツ	麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、とんかつソース			
25	木	味噌汁	油揚げ、ミックスみそ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ	かつお節だし用	こいししょうゆ、塩	823	32.5	28.5
		麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳 高野豆腐の煮物	花かつお、ちりめんじゃこ あおのり、牛乳 高野豆腐、鶏肉	ごぼう、たけのこ、人参 しいたけ、こんにゃく	麦ごはん、三温糖	酒、かつお節だし用、こいししょうゆ うす口しょうゆ、みりん			
26	金	ごまマヨネーズサラダ		キャベツ、ほうれん草 もやし、人参	卵抜きマヨネーズ、三温糖 ごま	こいししょうゆ、塩	782	26.5	22.9
		ドライカレー、牛乳 レタスとじゃが芋のスープ	豚ひき肉、牛乳 ベーコン	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、しめじ、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油 小麦粉、三温糖	赤ワイン、トマトケチャップ、カレー粉 鶏がらスープ、こいししょうゆ ウスターソース、塩、こしょう			
29	月	りんごゼリー	りんごゼリー		じゃが芋	鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	772	28.0	22.6
		麦ごはん、牛乳 肉じゃが	牛乳 豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく さやいんげん	麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖	こいししょうゆ、うす口しょうゆ 塩、酒			
30	火	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	765	35.5	26.0
		コッペパン、牛乳 鶏肉のマーマレード焼き	牛乳 鶏肉	にんにく	コッペパン オレンジマーマレード	白ワイン、こいししょうゆ、塩 こしょう			
31	水	粉ふき芋	パセリ	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト コーン、トマトピューレ、セロリー	じゃが芋	塩、こしょう	825	30.1	28.6
		ミネストローネスープ	ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト コーン、トマトピューレ、セロリー	スパゲティ、ひまわり油	鶏がらスープ、塩、こしょう			
31	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 はんぺんの磯辺揚げ	牛乳 さつまいも揚げ、あおのり	しそふりかけ	麦ごはん 小麦粉、ごま、ひまわり油	塩	825	30.1	28.6
		蒸し野菜 豚汁	キャベツ、人参 豚肉、油揚げ、豆腐、豆みそ	ごぼう、大根、人参、ねぎ		塩、こしょう かつお節だし用			

期間平均		
797	30.8	25.9

※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。

※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、25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。  
 ※2日は「八十八夜」にちなんで献立です。  
 ※22日は全国味噌めぐり「鳥取県産」です。じゃぶ煮は鳥取県の郷土料理です。  
 ※16日、23日、30日はG7三重・伊勢志摩交通大臣会合にちなんで「G7給食」です。

