

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	月	振替休業日				酒、鶏がらスープ こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、穀物酢	782	29.8	23.9
2	火	コッペパン、牛乳 ☆ 八十八夜献立 ☆ 鶏肉の伊勢茶から揚げ 蒸しキャベツ 大根としめじの卵スープ	牛乳 鶏肉 卵	しょうが、にんにく、粉茶 キャベツ 大根、しめじ、人参、パセリ	コッペパン 片栗粉、ひまわり油 片栗粉	酒、こい口しょうゆ 塩、こしょう 鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	770	36.2	32.3
8	月	手作りポークカレーライス 福神漬、牛乳 フルーツポンチ	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 こい口しょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラマサラ、塩	881	24.9	23.9
9	火	ミルクパン、牛乳 鶏肉のケチャップがらめ 蒸し野菜 じゃが芋とウインナーのスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	しょうが キャベツ、きゅうり 人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	ミルクパン 片栗粉、ひまわり油、三温糖 じゃが芋	酒、トマトケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう 鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	821	33.8	32.5
10	水	麦ごはん、牛乳 ホイコーロー ひじきの中華和え	牛乳 豚肉、豆みそ ひじき、かまぼこ	キャベツ、人参、白ねぎ、ピーマン にんにく、しょうが もやし、きゅうり、人参	麦ごはん ひまわり油、ごま油 三温糖、ごま、ごま油	酒、とうがらし粉 こい口しょうゆ、みりん、塩、穀物酢	754	28.5	24.6
11	木	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 厚揚げと昆布の煮物	牛乳 さば 昆布、厚揚げ	もやし、小松菜、人参 大根、人参	麦ごはん 三温糖、ごま 三温糖	こい口しょうゆ、塩 かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん	786	35.4	24.4
12	金	麦ごはん、牛乳 鶏塩マーボー パンサンスー	牛乳 鶏ひき肉、豆腐 卵	にんにく、しょうが、ねぎ 玉ねぎ、人参 人参、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉 ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖 ごま油	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 穀物酢	789	29.8	23.6
15	月	麦ごはん、牛乳 豆腐の揚げ煮 蒸し野菜の磯香和え きんぴらごぼう	牛乳 揚げ出し豆腐 のり 鶏肉、竹輪	キャベツ、人参 ごぼう、人参、こんにゃく まやいんげん	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ 酒、こい口しょうゆ、みりん	770	23.5	23.2
16	火	黒糖パン、牛乳 ベイクドドーナツ G7給食 アスパラサラダ	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	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こい口しょうゆ、こしょう 鶏がらスープ	818	30.6	30.7
17	水	麦ごはん、牛乳 しいらのねぎ焼き ミニトマト 切干大根の煮物	牛乳 しいら 油揚げ、鶏肉	しょうが、ねぎ ミニトマト 切干大根、人参、さやいんげん	麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 酒、みりん、塩、かつお節だし用	772	36.0	19.3
18	木	麦ごはん、牛乳 豚肉の生姜炒め もやしとツナの和え物	牛乳 豚肉 ツナ缶	しょうが、にんにく、人参 ピーマン、玉ねぎ もやし、人参、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖	酒、こい口しょうゆ、みりん、塩 うす口しょうゆ、穀物酢、塩	780	30.5	25.6
19	金	ひじきそばろごはん、牛乳 けんちん汁 食育の日 みかんゼリー	鶏ひき肉、ひじき、卵、牛乳 油揚げ、豆腐	ねぎ、しょうが、人参 ごぼう、しいたけ、人参、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩 かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩	794	28.1	22.7
22	月	わかめごはん、牛乳 じゃぶ煮 ☆ 鳥取県の郷土料理 ☆ ごま酢和え	炊き込みわかめ、牛乳 鶏肉、豆腐 卵	ごぼう、人参、しいたけ 糸こんにゃく、白ねぎ キャベツ、もやし、人参、小松菜	麦ごはん ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	こい口しょうゆ、酒、かつお節だし用 塩、うす口しょうゆ、穀物酢	759	31.3	22.2
23	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 鯖のムニエル G7給食 蒸しキャベツ コーンポタージュスープ	牛乳 さむら 牛乳	キャベツ 玉ねぎ、人参、クリームコーン	コッペパン、いちごジャム 小麦粉、ひまわり油、バター じゃが芋、小麦粉、バター 生クリーム	塩、こしょう 塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう	799	33.6	28.7
24	水	麦ごはん、牛乳 トンカツ 蒸しキャベツ 味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ、ミックスみそ	キャベツ 玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ	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 塩、こしょう かつお節だし用	888	31.2	32.0
25	木	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳 高野豆腐の煮物 食育の日 ごまマヨネーズサラダ	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 キャベツ、ほうれん草 もやし、人参	麦ごはん、三温糖 ひまわり油、三温糖 卵抜きマヨネーズ、三温糖 ごま	こい口しょうゆ、塩 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 こい口しょうゆ、塩	823	32.5	28.5
26	金	ドライカレー、牛乳 レタスとじゃが芋のスープ りんごゼリー	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 レタス、人参、パセリ	麦ごはん、ひまわり油 小麦粉、三温糖 じゃが芋	赤ワイン、トマトケチャップ、カレー粉 鶏がらスープ、こい口しょうゆ ウスターソース、塩、こしょう 鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	782	26.5	22.9
29	月	麦ごはん、牛乳 肉じゃが ひたし	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく さやいんげん もやし、キャベツ、人参	麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖 三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、酒 うす口しょうゆ	772	28.0	22.6
30	火	コッペパン、牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 ミネストローネスープ G7給食	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 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	コッペパン オレンジマーマレード じゃが芋 スパゲティ、ひまわり油	白ワイン、こい口しょうゆ、塩 こしょう 塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう	765	35.5	26.0
31	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 はんぺんの磯辺揚げ 蒸し野菜 豚汁	牛乳 さつま揚げ、あおのり 鶏肉、油揚げ、豆腐、豆みそ	しそふりかけ キャベツ、人参 ごぼう、大根、人参、ねぎ	麦ごはん 小麦粉、ごま、ひまわり油 塩、こしょう	塩 塩、こしょう かつお節だし用	825	30.1	28.6

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。

