

令和6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	水	麦ごはん、牛乳 ☆八十八夜献立☆	牛乳		麦ごはん		747	34.6	22.8
		鶏肉の伊勢茶から揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく、緑茶	片栗粉、ひまわり油	酒、こいロしょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		かきたま汁	卵、豆腐	人参、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、こいロしょうゆ、塩			
2	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		777	30.8	28.1
		鯖の若葉焼き	さば	パセリ、セロリー	卵抜きマヨネーズ	酒、塩、こしょう			
		蒸し野菜		キャベツ、コーン		塩、こしょう			
		わかめとじゃが芋の味噌汁	油揚げ、わかめ ミックスみそ	人参、ごぼう、ねぎ	じゃが芋	かつお節だし用			
7	火	セルフツナサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	きゅうり、コーン	食パン、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう	741	32.6	30.3
		野菜のスープ煮	鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ、ローリエ うす口しょうゆ、塩、こしょう			
8	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		824	38.4	25.3
		鯉のごま酢和え	かつお	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こいロしょうゆ、穀物酢、みりん			
		おひたし	油揚げ	小松菜、キャベツ	三温糖	こいロしょうゆ			
		豚汁	豚肉、豆腐、豆みそ	ごぼう、大根、人参、白ねぎ		かつお節だし用			
9	木	手作りチキンカレーライス 福神漬、牛乳	鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ 人参、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 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 ガラムマサラ、塩、こしょう	837	25.4	18.7
		フルーツポンチ		りんご缶、黄桃缶、みかん缶					
10	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		863	22.7	33.4
		酢豚	豚肉	しょうが、人参、玉ねぎ、しいたけ	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こいロしょうゆ、穀物酢、塩 鶏がらスープ			
		パンサンデー	いか	キャベツ、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油	白ワイン、こいロしょうゆ うす口しょうゆ、穀物酢			
13	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		742	29.5	23.9
		ホイコーロー	豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく、しょうが、人参 白ねぎ、ピーマン	ごま油	酒、とうがらし粉			
		中華風コンソープ	卵	クリームコーン、コーン、チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
14	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		771	36.8	29.0
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	マーマレード	白ワイン、こいロしょうゆ 塩、こしょう			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		スープスパゲティ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	スパゲティ、じゃが芋 コンスタール、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ 塩、こしょう			
15	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳		麦ごはん		763	26.9	22.4
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、うす口しょうゆ 塩、酒			
		ごま和え	油揚げ	キャベツ、もやし、小松菜	三温糖、ごま	うす口しょうゆ、塩、こいロしょうゆ			
		鶏ごぼうごはん、牛乳	鶏ひき肉、牛乳	しょうが、ごぼう、人参 エリンギ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、こいロしょうゆ うす口しょうゆ			
16	木	すまし汁	豆腐	えのきたけ、玉ねぎ、小松菜		こいロしょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用	734	25.9	16.7
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
		わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん				
17	金	しいらの香味揚げ	しいら	しょうが、白ねぎ	片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖 ごま油	酒、こいロしょうゆ、みりん、穀物酢	748	30.5	20.7
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく、人参、ごぼう、しいたけ ねぎ	じゃが芋	こいロしょうゆ、うす口しょうゆ 酒、塩、こしょう、昆布だし用 かつお節だし用			
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
20	月	豆腐のピリ辛和え	揚げ出し豆腐	ねぎ、にんにく	ひまわり油、三温糖、ごま油	とうがらし粉、こいロしょうゆ みりん、穀物酢	754	30.8	22.7
		ミニトマト		ミニトマト					
		鶏肉と野菜の生妻炒め	鶏肉	しょうが、人参、白ねぎ、キャベツ もやし	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、こいロしょうゆ みりん			
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
21	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		869	29.7	35.1
		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 トマトペースト、こいロしょうゆ 塩、こしょう			
		アスパラサラダ		コーン、キャベツ、人参、アスパラガス	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
22	水	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、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢	754	32.0	19.0
		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 こいロしょうゆ、うす口しょうゆ みりん			
		切干大根のごま和え	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま	こいロしょうゆ、塩			
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
23	木	鯖のカレー焼き	さば			酒、カレー粉、こいロしょうゆ	794	32.8	27.3
		小松菜のおひたし		もやし、小松菜	三温糖	こいロしょうゆ、塩			
		きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう、人参、こんにゃく	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こいロしょうゆ、みりん			
24	金	肉味噌ひじきそばごはん、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	こいロしょうゆ、酒、みりん	789	27.5	21.1
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	ごぼう、しいたけ、白ねぎ	じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、塩			
27	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		739	32.4	22.3
		厚揚げと鶏肉の味噌炒め	厚揚げ、鶏肉、豆みそ	キャベツ、人参、さやいんげん にんにく、しょうが	ひまわり油、三温糖	酒、みりん、うす口しょうゆ かつお節だし用			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	小松菜、もやし	三温糖、ごま	こいロしょうゆ、穀物酢			
28	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		878	34.5	37.6
		ミラノ風カツレツ	豚肉、チーズ		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、バジル粉			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
29	水	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、パセリ	ひまわり油、じゃが芋	鶏がらスープ、塩、こしょう	784	30.3	23.8
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
30	木	鶏塩マーボー	鶏ひき肉、豆腐	にんにく、しょうが、白ねぎ、玉ねぎ 人参	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 こいロしょうゆ、うす口しょうゆ	745	29.2	20.2
		ビーフンの中華風サラダ	卵	キャベツ、きゅうり	ビーフン、ひまわり油、三温糖 ごま油、ごま	塩、穀物酢、こいロしょうゆ うす口しょうゆ			
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
31	金	鯖のバターしょうゆ焼き	さけ		小麦粉、ひまわり油、バター	塩、こしょう、こいロしょうゆ	779	27.3	21.5
		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、こんにゃく さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油	こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用			
		豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、エリンギ、白菜キムチ、キャベツ にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油	こいロしょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん			
ヨーグルト	ヨーグルト	玉ねぎ、しめじ、ねぎ	フォー	鶏がらスープ、こいロしょうゆ うす口しょうゆ、塩、こしょう					

※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、20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「ヨシヒカリ」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。
 ※1日は「八十八夜」にちなんで献立です。