

令和6年6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]	
3	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 蒸し野菜 味噌汁	牛乳 豚肉			麦ごはん 三温糖		735	30.9	24.4
				キャベツ、人参 もやし、えのきたけ、ねぎ			番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう かつお節だし用			
4	火	コッペパン、牛乳 チリコンカン コーンサラダ	牛乳 大豆、鶏ひき肉			コッペパン ひまわり油、じゃが芋 トマトビュール		742	28.7	28.5
				にんにく、玉ねぎ、人参、トマト コーン、キャベツ、人参、きゅうり		卵抜きマヨネーズ	赤ワイン、鶏がらスープ、チリパウダー パプリカ粉、こい口しょうゆ、塩、こしょう 塩、こしょう			
5	水	麦ごはん、牛乳 鯖のピリ辛焼き おひたし 茎わかめとごぼうのきんぴら	牛乳 さば 油揚げ			麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 三温糖		838	32.6	29.8
				しょうが、ねぎ、にんにく 小松菜、キャベツ			酒、こい口しょうゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢 こい口しょうゆ			
6	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉の梅風味揚げ 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 鶏肉			麦ごはん 片栗粉、ひまわり油		776	31.2	25.0
				キャベツ ごぼう、しいたけ、人参、ねぎ			梅酢、酒 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩			
7	金	豚肉ビビンバ、牛乳 ワンドンスープ 冷凍ぶどうゼリー	豚肉、卵、牛乳			麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油、ごま ワンドン皮		836	29.2	24.9
				にんにく、もやし、きゅうり 玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ			こい口しょうゆ、塩、うす口しょうゆ 酒、とうがらし粉 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			
10	月	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳 高野豆腐の卵とじ ★シャキシャキマヨサラダ	花かつお、ちりめんじゃこ 牛乳 高野豆腐、豚肉、卵			麦ごはん、ごま、三温糖 ひまわり油、三温糖 三温糖、卵抜きマヨネーズ		793	28.4	27.7
				玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり、人参、コーン			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、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
11	火	セルブ和風チキンサンド、牛乳 じゃが芋のミルクスープ	鶏肉、牛乳			キャベツ ベーコン、牛乳		788	34.9	30.2
				キャベツ 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン			食パン、片栗粉、ひまわり油 三温糖 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
12	水	麦ごはん、牛乳 鯖のカレーマヨパン粉焼き ごまキムチ汁	牛乳 さわら 油揚げ、豆腐、ミックスみそ			麦ごはん 卵抜きマヨネーズ、パン粉 ごま、ねりごま		794	31.9	28.3
				キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく ねぎ、白菜キムチ			酒、塩、こしょう、カレー粉 酒、みりん、鶏がらスープ			
13	木	麦ごはん、牛乳 肉じゃが おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ			麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖 三温糖		746	26.3	21.0
				玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん キャベツ、もやし、小松菜			こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩、酒 うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ			
14	金	★もぐもぐ！チキンのルーロー飯、牛乳 豆腐とわかめのスープ 冷凍ヨーグルト	鶏肉、牛乳			キャベツ ベーコン、わかめ、豆腐 冷凍ヨーグルト		740	30.1	18.7
				にんにく、しょうが、玉ねぎ、かぼちゃ チンゲン菜 もやし、えのきたけ、ねぎ			麦ごはん、ごま油、三温糖、片栗粉 片栗粉 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			
17	月	麦ごはん、にんじゃふりかけ、牛乳 冷奴 鶏肉と野菜の味噌炒め	ちりめんじゃこ、牛乳 豆腐 鶏肉、さつま揚げ、豆みそ			人参 ねぎ キャベツ、白ねぎ、人参		736	34.5	19.8
				キャベツ、きゅうり 人参、えのきたけ、ねぎ			うす口しょうゆ こい口しょうゆ、みりん、かつお節だし用 酒、うす口しょうゆ、みりん、塩			
18	火	米粉入りパン、牛乳 ポークシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉			人参 にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトビュール		819	30.1	34.7
				キャベツ、きゅうり、人参、コーン			米粉入りパン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル 三温糖、卵抜きマヨネーズ 穀物酢、塩、こしょう			
19	水	麦ごはん、牛乳 しいらのねぎソースかけ 蒸し野菜 じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 しいら 豆腐 鶏肉、さつま揚げ、豆みそ			麦ごはん しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり 人参、えのきたけ、ねぎ		755	32.0	22.3
				しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり 人参、えのきたけ、ねぎ			酒、こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう かつお節だし用			
20	木	★中華風☆ひたまそぼろあんかけごはん 牛乳 もやしスープ 冷凍りんごゼリー	豚ひき肉、ひじき、卵、牛乳 豆腐 りんごゼリー			ねぎ、しょうが、人参 ごま油 りんごゼリー		742	25.7	20.7
				キャベツ、白ねぎ、人参 もやし、しめじ、チンゲン菜			麦ごはん、ごま油、三温糖、片栗粉 ひまわり油 鶏がらスープ、塩 鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
21	金	麦ごはん、牛乳 鶏ちゃん 切干大根のごま和え	牛乳 鶏肉			麦ごはん にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン		734	31.9	19.4
				しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり 人参、えのきたけ、ねぎ			酒、こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ、塩、こしょう うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩			
24	月	スタミナ炒め丼、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物	豚肉、卵、牛乳 豆腐、油揚げ			にんにく、人参、もやし、玉ねぎ なら、白ねぎ とうがら、人参、しめじ、ねぎ		769	29.1	25.5
				しょうが、人参、セロリー、玉ねぎ りんごビュール ミニトマト			麦ごはん、ひまわり油、三温糖 ごま油 片栗粉 かつお節だし用			
25	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ミニトマト 野菜のバーベキュー	牛乳 鶏肉			コッペパン、いちごジャム 三温糖		732	37.2	22.3
				しょうが、レモン果汁、にんにく りんごビュール ミニトマト			こい口しょうゆ、酒			
26	水	麦ごはん、牛乳 夏野菜のマーボー豆腐 ビーフンのごまソースサラダ	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐			麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉 ごま油、トマト ビーフン、卵抜きマヨネーズ ごま油、三温糖、ごま		859	29.4	31.8
				人参、きゅうり、キャベツ、しょうが			酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん、ラー油 穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
27	木	手作りチキンカレーライス、福神漬 牛乳 カクテルボンチ	鶏肉、牛乳			人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー 人参、トマトビュール、福神漬 黄桃缶、パイナップル、みかん缶		836	25.4	18.5
				にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ 人参、トマトビュール、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 こい口しょうゆ、オールスパイス ガラムマサラ、塩、こしょう			
				黄桃缶、パイナップル、みかん缶			カクテルゼリー			
				※カクテルゼリーには、りんごゼリー・ピーチゼリー・ぶどうゼリー・豆乳ゼリーの4種類が含まれます。						
28	金	わかめごはん、牛乳 麩のごま酢和え 蒸しキャベツ 沢煮わん	炊き込みわかめ、牛乳 かつお キャベツ 豚肉			麦ごはん しょうが、ねぎ キャベツ こんにゃく、人参、大根、しいたけ、白ねぎ		767	34.9	21.5
				しょうが、ねぎ キャベツ			片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 塩、こしょう こい口しょうゆ、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			

※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「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニンノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※4日～10日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。
 ※★は明野高校の生徒が考案した料理です。

※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。