

# 令和6年8・9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]
29	水	麦ごはん、ベーコン煮じそふりかけ	ベーコン、牛乳	青じそふりかけ、レモン果汁	麦ごはん、ごま、ひまわり油	うす口しょうゆ	779	34.5	25.1
		牛乳	豆腐	ねぎ	こい口しょうゆ、みりん、かつお節だし用				
30	金	冷奴	豆腐	ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、みりん、塩	736	25.9	20.6
		鶏肉と野菜の味噌炒め	鶏肉、さつま揚げ、豆みそ	キャベツ、白ねぎ、人参	麦ごはん				
		麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	ひまわり油、じゃが芋				
2	月	カレー肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく、しめじ、さやいんげん	ひまわり油、三温糖、ごま	赤ワイン、カレー粉、うす口しょうゆ、鶏がらスープ、塩	736	27.8	24.0
		ごま酢和え	卵	キャベツ、きゅうり、人参	ひまわり油、三温糖、ごま				
		豚肉ピビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、ごま				
3	火	わかめとキャベツの中華スープ	わかめ	キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	ごま油	鶏がらスープ、こい口しょうゆ、塩、こしょう	750	33.2	35.5
		ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン				
		鯖のオリーブオイル焼き	さむら		小麦粉、オリーブ油				
4	水	ミニトマト		ミニトマト		塩、こしょう	766	24.0	23.5
		オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	ひまわり油				
		手作りハヤシライス、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマトピューレ	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖、カラメル				
5	木	フレンチサラダ	いか	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油	白ワイン、穀物酢、塩、こしょう	774	29.7	23.0
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		ザンギ ☆北海道の郷土料理☆	鶏肉	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油				
6	金	じゃがバター		じゃが芋、バター		塩	844	28.5	30.7
		スープカレー	ウインナー	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン	ひまわり油				
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
9	月	ママー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ、みりん	776	28.9	24.3
		ピーマンのごまソースサラダ		人参、きゅうり、しょうが	ピーマン、卵抜きマヨネーズ、ごま油、ごま、三温糖				
		麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん				
10	火	豚肉の緑茶煮	豚肉	キャベツ	三温糖	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん	750	30.1	25.4
		蒸しキャベツ		キャベツ					
		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				
11	水	コッペパン、牛乳	牛乳	コッペパン			841	27.9	28.3
		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				
		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、キャベツ、トマトピューレ、セロリー	マカロニ、ひまわり油				
12	木	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、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、こい口しょうゆ、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう	745	34.5	25.1
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり	三温糖、ひまわり油				
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
13	金	鯖の塩焼き	さば				811	28.7	25.1
		小松菜のごま和え		もやし、小松菜	三温糖、ごま				
		豆腐と冬瓜の汁	豆腐、油揚げ	とうがん、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、塩、かつお節だし用				
17	火	ひじきそばごはん、牛乳	豚ひき肉、ひじき、卵、牛乳	ねぎ、しょうが、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩	766	31.3	31.0
		根菜の味噌汁	油揚げ、ミックスみそ	大根、人参、ごぼう、白ねぎ	さつま芋				
		冷凍みかんゼリー		冷凍みかんゼリー					
18	水	コッペパン、牛乳	牛乳	コッペパン			755	32.9	21.5
		里芋のクリーム煮 ☆十五夜献立☆	鶏肉、牛乳、白みそ	玉ねぎ、人参	ひまわり油、里芋、小麦粉、バター、生クリーム				
		ごまドレサラダ	ベーコン	キャベツ、人参、きゅうり	卵抜きマヨネーズ、三温糖、ねりごま				
19	木	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		744	34.1	21.2
		しいらの揚げ煮	しいら	しょうが	片栗粉、ひまわり油、三温糖				
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり					
20	金	沢煮わん	豚肉	こんにゃく、人参、大根、しいたけ、ねぎ	じゃが芋	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	769	27.6	20.1
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		エスニック焼き鳥	鶏肉	にんにく	三温糖				
21	土	蒸しキャベツ		キャベツ			782	27.9	33.0
		キムチ炒め	厚揚げ、豆みそ	人参、玉ねぎ、しいたけ、白菜キムチ、にんにく、しょうが	三温糖、ひまわり油、ごま油				
		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				
22	日	かきたま汁	卵、豆腐	えのきたけ、小松菜	片栗粉	酒、みりん、たまりじょうゆ	754	32.1	19.0
		冷凍ぶどうゼリー		冷凍ぶどうゼリー					
		セルフポテトツナサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	人参、きゅうり、玉ねぎ	食パン、じゃが芋、卵抜きマヨネーズ				
24	火	キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ		鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩、こしょう	880	31.4	33.2
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
25	水	しいらの香味焼き	しいら	しょうが、白ねぎ	ごま、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢	740	35.1	15.7
		ピリ辛きゅうり		きゅうり	ごま油、三温糖				
		じゃが芋の煮物	鶏肉	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				
26	木	ソースカツ丼、牛乳	牛乳、豚肉	キャベツ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、中ざら糖	塩、こしょう、ウスターソース、こい口しょうゆ、みりん	805	34.3	26.7
		こしね汁 ☆群馬県の郷土料理☆	豆腐、油揚げ、ミックスみそ	人参、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、白ねぎ	じゃが芋				
		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				
27	金	親子煮	鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、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	754	32.1	19.0
		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				
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
30	月	中津からあげ	鶏肉	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油	こい口しょうゆ、酒、塩、とうがらし粉	805	34.3	26.7
		蒸しキャベツ		キャベツ					
		けんちゃん ☆大分県の郷土料理☆	油揚げ、豆腐	大根、人参、しいたけ、こんにゃく、白ねぎ	ひまわり油				

※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18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「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※17日は「十五夜」にちなんで献立です。  
 ※5日、26日、30日は全国めぐり「北海道編」「群馬県編」「大分県編」です。ザンギ、じゃがバター、スープカレーは北海道の郷土料理、ソースカツ丼、こしね汁は群馬県の郷土料理、中津からあげ、けんちゃんは大分県の郷土料理です。

※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。