

# 令和6年7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	タコライス, 牛乳	豚ひき肉, 牛乳	にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト, コーン	麦ごはん, ひまわり油	酒, 鶏がらスープ, トマトケチャップ トマトペーストソース, チリソース チリパウダー, パプリカ粉, 塩, こしょう	768	28.3	22.8
		☆ <b>沖縄県の郷土料理</b> ☆ もずくと卵のスープ	卵, もずく	えのきたけ, ねぎ	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			
		冷凍パイゼリー		冷凍パイゼリー					
2	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		811	37.2	29.2
		★さっぱりサマーレモンチキン	鶏肉	レモン果汁	片栗粉, ひまわり油, 三温糖	塩, こしょう, 酒, みりん こい口しょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		ベーコンとじゃが芋の煮物	ベーコン	玉ねぎ, 人参, しめじ, こんにゃく さやいんげん	ひまわり油, じゃが芋	白ワイン, 鶏がらスープ こい口しょうゆ, 塩, こしょう			
3	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		747	28.5	22.6
		豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが, にんにく, 人参, ビーマン 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, こい口しょうゆ, みりん, 塩			
		きゅうりの酢の物	いか	きゅうり, キャベツ, 人参	三温糖, ごま	酒, うす口しょうゆ, 穀物酢, 塩			
4	木	麦ごはん, 手作りふりかけ, 牛乳	花かつお, ちりめんじゃこ あおのり, 牛乳		麦ごはん, ごま, 三温糖	こい口しょうゆ, 塩	735	32.6	20.9
		鮭の照り焼き	さわら	しょうが	三温糖, 片栗粉	酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		けんちん汁	豆腐, 油揚げ	ごぼう, しいたけ, 人参, 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 こい口しょうゆ, 塩			
5	金	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	こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 酒 みりん	767	27.6	23.9
		もやしスープ	豆腐	もやし, しめじ, チンゲン菜	ごま油	鶏がらスープ, うす口しょうゆ, 塩 こしょう			
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
8	月	手作りボークカレーライス, 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	851	23.4	22.1
		カクテルボンチ		黄桃缶, りんご缶, 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。									
9	火	モルフワインナードッグ, 牛乳	ワインナー, 牛乳	キャベツ	コッペパン, 三温糖	塩, こしょう, トマトケチャップ ウスターソース	762	32.9	24.7
		スープバゲティ	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参, パセリ	スパゲティ, じゃが芋 コーンスターチ, 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
10	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		825	28.1	32.3
		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, ビーマン	ごま油	酒, とうがらし粉			
		ビーフンのごまソースサラダ		人参, きゅうり, しょうが	ビーフン, 卵抜きマヨネーズ, ごま油 ごま, 三温糖	穀物酢, こい口しょうゆ, 塩			
11	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		811	34.6	25.1
		鰹のピリ辛和え	かつお	しょうが, ねぎ, にんにく	片栗粉, ひまわり油, ごま, 三温糖 ごま油	酒, こい口しょうゆ, とうがらし粉 みりん, 穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		豆腐と冬瓜の汁物	豆腐, 油揚げ	とうがら, 人参, しめじ, ねぎ	片栗粉	うす口しょうゆ, 酒, みりん, 塩 かつお節だし用			
12	金	★肉味噌ひじきそばごはん, 牛乳	豚ひき肉, ひじき, 豆みそ 牛乳	玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが さやいんげん	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こい口しょうゆ, 酒, みりん	752	30.5	23.2
		かきたま汁	卵, 豆腐	えのきたけ, モロヘイヤ	片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 うす口しょうゆ, こい口しょうゆ, 塩			
16	火	ミルクパン, 牛乳	牛乳		ミルクパン		766	27.4	33.9
		トマト肉じゃが	豚肉	玉ねぎ, 人参, トマト, トマトピューレ さやいんげん	ひまわり油, じゃが芋, 三温糖	赤ワイン, こい口しょうゆ うす口しょうゆ, 鶏がらスープ			
		コールスローサラダ		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	三温糖, 卵抜きマヨネーズ	穀物酢, 塩, こしょう			
17	水	★さっぱり♪シソのガバオライス, 牛乳	<b>鶏ひき肉, 牛乳</b>	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ビーマン きゅうり, しそ葉	<b>麦ごはん</b> , ひまわり油, 三温糖	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん, 穀物酢, 塩, こしょう	740	26.1	17.2
		フォーと野菜のスープ		<b>もやし, しいたけ, 人参, ねぎ</b>	フォー	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			
		冷凍ぶどうゼリー		冷凍ぶどうゼリー					
18	木	麦ごはん, 牛乳	<b>牛乳</b>		<b>麦ごはん</b>		814	31.1	24.9
		さめフライ	<b>さめ</b>		小麦粉, パン粉, ひまわり油	塩, こしょう			
		変わりソース		にんにく	ごま油, 三温糖, ごま	穀物酢, トマトケチャップ ウスターソース, カレー粉			
		蒸し野菜		キャベツ, 人参		塩, こしょう			
		かぼちゃの味噌汁	わかめ, 豆腐, ミックスみそ	<b>かぼちゃ, えのきたけ, 玉ねぎ, ねぎ</b>		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, 18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「コンヒカリ」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日は全国味めぐり「沖縄県編」です。タコライスは沖縄県の郷土料理です。  
 ※★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。