

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	牛乳		麦ごはん		735	30.9	24.4
		豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん			
		蒸し野菜 味噌汁	豆腐、油揚げ、豆みそ	キャベツ、人参 もやし、えのきたけ、ねぎ		塩、こしょう かつお節だし用			
4	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		742	28.7	28.5
		チリコンカン	大豆、鶏ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト トマトビュレ	ひまわり油、じゃが芋 トマトビュレ	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			
		コーンサラダ		コーン、キャベツ、人参、きゅうり	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
5	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		838	32.6	29.8
		鯖のピリ辛焼き	さば	しょうが、ねぎ、にんにく	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			
		おひたし	油揚げ	小松菜、キャベツ	三温糖	こい口しょうゆ			
		茎わかめとごぼうのきんぴら	豚肉、茎わかめ	ごぼう、人参、こんにゃく	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、みりん			
6	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		776	31.2	25.0
		鶏肉の梅風味揚げ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油	梅酢、酒			
		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、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			
7	金	豚肉ビビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、もやし、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油、ごま		836	29.2	24.9
		ワンドンスープ	ベーコン	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	ワンドン皮	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					
10	月	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳	花かつお、ちりめんじゃこ 牛乳		麦ごはん、ごま、三温糖		793	28.4	27.7
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、豚肉、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、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん			
		★シャキシャキマヨサラダ	ひじき	ごぼう、きゅうり、人参、コーン	三温糖、卵抜きマヨネーズ	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	鶏肉、牛乳	キャベツ	食パン、片栗粉、ひまわり油 三温糖		788	34.9	30.2
		じゃが芋のミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン	じゃが芋、ひまわり油 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			
12	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		794	31.9	28.3
		鯖のカレーマヨパン粉焼き	さわら		卵抜きマヨネーズ、パン粉	酒、塩、こしょう、カレー粉			
		ごまキムチ汁	油揚げ、豆腐、ミックスみそ	キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく ねぎ、白菜キムチ	ごま、ねりごま	酒、みりん、鶏がらスープ			
13	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		746	26.3	21.0
		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	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩、酒			
		おひたし	油揚げ	キャベツ、もやし、小松菜	三温糖	うす口しょうゆ、塩、こしょう			
14	金	★もぐもぐ！チキンのルーロー飯、牛乳	鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、かぼちゃ チンゲン菜	麦ごはん、ごま油、三温糖、片栗粉		740	30.1	18.7
		豆腐とわかめのスープ	ベーコン、わかめ、豆腐	もやし、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			
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
17	月	麦ごはん、にんじゃふりかけ、牛乳	ちりめんじゃこ、牛乳	人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま		736	34.5	19.8
		冷奴	豆腐	ねぎ		こい口しょうゆ、みりん、かつお節だし用			
		鶏肉と野菜の味噌炒め	豆腐、さつまいも、豆みそ	キャベツ、白ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、みりん、塩			
18	火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		819	30.1	34.7
		ポークシチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトビュレ	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、こい口しょうゆ 塩、こしょう			
		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			
19	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		755	32.0	22.3
		しいらのねぎソースかけ	しいら	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、穀物酢			
		蒸し野菜	キャベツ、きゅうり			塩、こしょう			
		じゃが芋とわかめの味噌汁	油揚げ、わかめ、ミックスみそ	人参、えのきたけ、ねぎ	じゃが芋	かつお節だし用			
20	木	★中華風☆ひじたまそぼろあんかけごはん 牛乳	豚ひき肉、ひじき、卵、牛乳	ねぎ、しょうが、人参	麦ごはん、ごま油、三温糖、片栗粉 ひまわり油		742	25.7	20.7
		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			
		冷凍りんごゼリー	りんごゼリー						
21	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		734	31.9	19.4
		鶏ちゃん	鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン	ひまわり油	酒、こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ、塩、こしょう			
		切干大根のごま和え	油揚げ	切干大根、人参、小松菜	三温糖、ごま	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	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、玉ねぎ にら、白ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 ごま油		769	29.1	25.5
		豆腐と冬瓜の汁物	豆腐、油揚げ	とうがん、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			
25	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		732	37.2	22.3
		鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉	しょうが、レモン果汁、にんにく りんごビュレ	三温糖	こい口しょうゆ、酒			
		ミニトマト		ミニトマト					
		野菜のスープ煮	ウインナー	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、塩、こしょう			
26	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		859	29.4	31.8
		夏野菜のマーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 なす、トマト	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、ラー油			
27	木	ビーフのごまソースサラダ		人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	ビーフン、卵抜きマヨネーズ ごま油、三温糖、ごま		836	25.4	18.5
		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、トマトビュレ、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			
		カクテルボンチ		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	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		767	34.9	21.5
		麩のごま酢和え	かつお	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん			
		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、大根、しいたけ、白ねぎ	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			

※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。