

令和6年 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]
2	月	豚肉 ビビンバ, 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	こいししょうゆ, 塩, うす口しょうゆ, 酒	736	27.8	24.0
		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	とうがらし粉			
3	火	ミルクパン, 牛乳	牛乳		ミルクパン		750	33.2	35.5
		鯖のオリーブオイル焼き ミニトマト	さむら		小麦粉, オリーブ油	塩, こしょう			
4	水	手作りハヤシライス, 牛乳	豚肉, 牛乳	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 人参 エリンギ, トマトビュレ	麦ごはん, ひまわり油, 小麦粉, 三温糖 カラメル	鶏がらスープ, こいししょうゆ, 塩	766	24.0	23.5
		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			
5	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		774	29.7	23.0
		ザンギ	鶏肉	しょうが, にんにく	片栗粉, ひまわり油	こいししょうゆ, 酒, 塩, こしょう			
		じゃがバター			じゃが芋, バター	塩			
		スープカレー	ウインナー	玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, ビーマン	ひまわり油	ローリエ, カレー粉, うす口しょうゆ こいししょうゆ, 塩, こしょう 鶏がらスープ			
6	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		844	28.5	30.7
		マーボー豆腐	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, こいししょうゆ みりん			
9	月	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		776	28.9	24.3
		豚肉の緑茶煮	豚肉		三温糖	番茶, こいししょうゆ, 穀物酢, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		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	こいししょうゆ, みりん			
10	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		750	30.1	25.4
		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	塩, こしょう, 酒, こいししょうゆ			
		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, トマトビュレ, セロリ	マカロニ, ひまわり油	鶏がらスープ, 塩, こしょう			
11	水	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, 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 こいししょうゆ, オールスパイス ガラムマサラ, 塩, こしょう	841	27.9	28.3
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ, きゅうり	三温糖, ひまわり油	穀物酢, うす口しょうゆ, 塩			
12	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		745	34.5	25.1
		鯖の塩焼き	さば						
		小松菜のごま和え 豆腐と冬瓜の汁物	豆腐, 油揚げ	もやし, 小松菜 とうがら, 玉ねぎ, 人参, しめじ, ねぎ	三温糖, ごま	こいししょうゆ, 塩 こいししょうゆ, うす口しょうゆ, 酒, 塩 かつお節だし用			
13	金	ひじきそぼろごはん, 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	こいししょうゆ, 酒, みりん, 塩	811	28.7	25.1
		根菜の味噌汁 冷凍みかんゼリー	油揚げ, ミックスみそ	大根, 人参, ごぼう, 白ねぎ	さつま芋	かつお節だし用			
17	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		766	31.3	31.0
		里芋のクリーム煮	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	白ワイン, 鶏がらスープ, ローリエ, 塩 こしょう			
		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	こいししょうゆ, 穀物酢, 塩, こしょう			
18	水	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		755	32.9	21.5
		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	酒, うす口しょうゆ, こいししょうゆ みりん			
		蒸し野菜		キャベツ, きゅうり		塩, こしょう			
		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	こいししょうゆ, 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			
19	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		744	34.1	21.2
		エスニック焼き鳥	鶏肉	にんにく	三温糖	うす口しょうゆ, こいししょうゆ 鶏がらスープ, カレー粉, こしょう			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		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	こいししょうゆ, 酒, みりん, 塩			
20	金	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	酒, みりん, たまりじょうゆ	769	27.6	20.1
		かきたま汁	卵, 豆腐	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, こいししょうゆ, 塩			
		冷凍ぶどうゼリー		冷凍ぶどうゼリー					
24	火	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	穀物酢, 塩, こしょう	782	27.9	33.0
		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			
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
25	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		740	35.1	15.7
		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, こいししょうゆ, みりん, 穀物酢			
		ピリ辛きゅうり		きゅうり	ごま油, 三温糖	こいししょうゆ, 穀物酢, 塩 とうがらし粉			
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 こいししょうゆ, みりん	880	31.4	33.2
		こしね汁	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	かつお節だし用			
27	金	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	32.1	19.0
		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 こいししょうゆ, 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	こいししょうゆ, 塩			
30	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		805	34.3	26.7
		中津からあげ	鶏肉	しょうが, にんにく	片栗粉, ひまわり油	こいししょうゆ, 酒, 塩, とうがらし粉			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		けんちゃん	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	かつお節だし用, 昆布だし用 こいししょうゆ, みりん, 酒, 塩			

※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日は全国味噌めぐり「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。