

令和6年10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	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン				
		チリコンカン	大豆、豚ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	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	806	32.7	39.0
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、人参	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
2	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉、さつま揚げ	しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん	735	31.2	19.4
		ごま酢和え	卵	キャベツ、もやし、小松菜	ひまわり油、三温糖、ごま	塩、うす口しょうゆ、穀物酢			
3	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鯖の塩焼き ミニトマト	さば	ミニトマト			758	36.0	26.7
		借兵汁 ☆三重県菟野町の郷土料理☆	豚肉、豆腐、ミックスみそ	にんにく、ごぼう、白菜、大根、人参 こんにやく、白ねぎ	ひまわり油	鶏がらスープ			
4	金	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			
		鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ、人参、こんにやく 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	735	31.4	17.7
		おひたし	油揚げ	もやし、キャベツ、人参	三温糖	うす口しょうゆ			
7	月	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、白菜キムチ、玉ねぎ、チンゲン菜 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	736	28.1	23.7
		きのこ卵のスープ	卵	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、白ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう			
8	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン				
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	マーマレード	白ワイン、こい口しょうゆ、塩 こしょう	756	36.6	22.9
		蒸しキャベツ スーpsバグティ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	スバグティ、じゃが芋 コンスターチ、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
9	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鯉の甘味噌和え	かつお、豆みそ	しょうが	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、みりん			
		小松菜のごま和え 沢煮わん	豚肉	こんにやく、人参、ごぼう、しいたけ 白ねぎ	三温糖、ごま 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	778	34.1	20.1
10	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏塩マーボー	鶏ひき肉、豆腐	にんにく、しょうが、白ねぎ、玉ねぎ 人参	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ	827	28.4	29.7
		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	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
11	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、こんにやく	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、たまりじょうゆ			
		すまし汁	わかめ、豆腐	玉ねぎ、えのきたけ、白ねぎ		こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用	740	26.4	18.5
		ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト						
15	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン				
		ピーンズンチュー ☆十三夜献立☆	豚肉、いんげん豆、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトピューレ	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 トマトペースソース、こい口しょうゆ 塩、こしょう	812	30.2	34.4
		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			
16	水	秋のあんかけごはん、牛乳	鶏肉、牛乳	しょうが、しいたけ、まいたけ、もやし 玉ねぎ、人参、白菜、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ、塩 こしょう	803	25.1	20.1
		大学芋			さつま芋、ひまわり油、三温糖、ごま	こい口しょうゆ			
17	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鯖のごまゴマ焼き	たら		三温糖、ごま油、ごま、片栗粉	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん	725	35.1	17.9
		小松菜のおひたし 大根と昆布の煮物	昆布、鶏肉、油揚げ	もやし、小松菜 大根、人参	三温糖 ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、塩 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、塩			
18	金	栄養ギョウとカレー、牛乳	豚ひき肉、大豆、牛乳	にんにく、しょうが、切干大根、玉ねぎ 人参、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉 三温糖	赤ワイン、トマトケチャップ、カレー粉 鶏がらスープ、こい口しょうゆ、塩 こしょう	770	31.8	24.4
		わかめと卵のスープ	卵、わかめ	えのきたけ、白ねぎ	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			
21	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		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、ピーマン	ごま油	酒、とうがらし粉	781	27.5	26.3
		パンサンデー	ベーコン	人参、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 穀物酢、塩			
22	火	セルフフィッシュサンド、牛乳	さわら、牛乳	玉ねぎ、きゅうり	食パン、小麦粉、パン粉、ひまわり油 卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう	861	34.8	36.7
		じゃが芋のミルクスープ	鶏肉、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			
23	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	こんにやく、人参、白菜、しいたけ 白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん、酒	754	27.6	24.2
		和風サラダ	ツナ缶	もやし、きゅうり、人参、しょうが	ごま、三温糖、ひまわり油	穀物酢、うす口しょうゆ、塩			
24	木	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん				
		高野豆腐の親子煮	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しめじ、白ねぎ	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	774	27.4	26.0
		ひじきサラダ	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、ごま	こい口しょうゆ、塩、こしょう			
25	金	手作りボックカレーライス 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 ガラマサラ、塩、こしょう	855	23.4	22.3
		フルーツボンチ		パイナップル、黄桃缶					
28	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		手作り照り焼きハンバーグ	豚ひき肉	玉ねぎ	パン粉、片栗粉、三温糖	ナツメグ、ガーリックパウダー、塩 こしょう、こい口しょうゆ、みりん	759	30.1	24.7
		蒸しキャベツ けんちん汁	油揚げ、豆腐	キャベツ ごぼう、大根、人参、白ねぎ	ひまわり油、片栗粉	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			
29	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン				
		チキンのクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参	ひまわり油、じゃが芋、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	766	32.3	23.4
		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			
30	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		しいらのレモン揚げ	しいら	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ	819	31.1	23.5
		白菜のおひたし きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう、人参、こんにやく、さやいんげん 白ねぎ、しょうが、人参	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、みりん			
31	木	三色そばごはん、牛乳	鶏ひき肉、卵、牛乳	白ねぎ、しょうが、人参	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、みりん、塩			
		かぼちゃの味噌汁	豆腐、ミックスみそ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、えのきたけ 白ねぎ		かつお節だし用	758	29.4	22.6
		みかん		みかん					

※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16日、18日です。毎月19日は「食育の日」です。
 なお、本学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。
 ※3日は全国味めぐり「三重県菟野町」です。借兵汁は三重県菟野町の郷土料理です。
 ※15日は「十三夜」にちなんだ献立です。

※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。