

# 平成30年5月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食共同調理場

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	力や体温となるもの 黄群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]	
5	1	火	丸型パン、牛乳 ボークシチュー マカロニサラダ	牛乳、豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人 参、トマトピューレー、キャベ ツ、きゅうり	丸型パン、ひまわり油、じゃが 芋、小麦粉、三温糖、カラメル、 マカロニ、マヨネーズ	823	28.6	32.9	
	2	水	三色そばろごはん、牛乳 豆腐と白菜のすまし汁 柏餅	牛乳、鶏肉、卵、牛乳、豆腐	生姜、さやいんげん、白菜、人 参、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり 油、柏餅	791	29.2	24.6	
	7	月	振替休日							
	8	火	コッペパン、牛乳 鮭のムニエル、蒸し野菜 オニオンスープ、いちごジャム	牛乳、鮭、ベーコン	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、パ セリ	コッペパン、小麦粉、ひまわり 油、バター、クルトン、いちご ジャム	801	33.7	32.6	
	9	水	麦ごはん、牛乳 親子煮、ひじきのサラダ	牛乳、鶏肉、卵、ひじき	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ね ぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、マヨネーズ	823	27.1	32.0	
	10	木	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 キャベツともやしのあえもの	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、 人参、キャベツ、もやし	麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、片栗粉、ごま油	761	28.0	25.0	
	11	金	わかめごはん、牛乳 鱈のねぎソースかけ きんぴらごぼう、セミノール	牛乳、わかめ、鱈、竹輪	生姜、ねぎ、ごぼう、人参、こん にやく、さやいんげん、セミ ノール	麦ごはん、片栗粉、ひまわり 油、三温糖、ごま油	851	27.8	29.5	
	14	月	麦ごはん、牛乳 ホイコーロー、中華スープ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、わかめ	キャベツ、人参、白ねぎ、ビーマ ン、にんにく、しょうが、小松 菜、玉ねぎ	麦ごはん、ごま油、ごま	741	28.5	26.8	
	15	火	小型コッペパン、牛乳 スパゲティミートソースかけ ドレッシングサラダ	牛乳、豚ひき肉、チーズ	パセリ、にんにく、玉ねぎ、人 参、トマトピューレー、キャベ ツ、コーン、きゅうり	小型コッペパン、スパゲティ、 オリーブ油、ひまわり油、三温 糖	848	32.4	30.8	
	16	水	麦ごはん、牛乳 鶏の照り焼き ピーファンのごまソースサラダ わかめと筍のすまし汁	<b>牛乳、鶏肉、ハム、豆腐、わかめ</b>	生姜、にんにく、人参、 <b>ほうれん 草、キャベツ、たけのこ、ねぎ</b>	<b>麦ごはん</b> 、三温糖、片栗粉、 ピーファン、マヨネーズ、ごま油	793	28.1	31.0	
	17	木	麦ごはん、牛乳 しいらのフライ変わりソースかけ 蒸し野菜、みそ汁	牛乳、しいら、豆腐、油揚げ、み そ	にんにく、キャベツ、コーン、え のきたけ、人参、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひ まわり油、ごま油、三温糖	863	34.6	27.3	
	18	金	麦ごはん、牛乳 高野豆腐の卵とじ ごま和え、手作り佃煮	<b>牛乳、高野豆腐、豚肉、卵、油揚 げ、しらす干し、花かつお、昆 布</b>	玉ねぎ、人参、 <b>生しいたけ、ね ぎ、キャベツ、もやし</b>	<b>麦ごはん</b> 、ひまわり油、三温 糖、ごま	795	30.8	26.6	
	21	月	麦ごはん、牛乳 和風炒り卵 じゃがいも入りきんぴら 味付けのり	牛乳、卵、鶏肉、竹輪、味付けの り	玉ねぎ、人参、ねぎ、ごぼう、こ んにやく、さやいんげん	麦ごはん、ひまわり油、じゃが 芋、三温糖、ごま	812	25.7	28.2	
	22	火	ミルクパン、牛乳 ボークビーンズ フレンチサラダ	牛乳、豚肉、大豆、ハム	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人 参、トマトピューレー、トマト、 パセリ、キャベツ、レタス、きゅ うり、コーン	ミルクパン、ひまわり油、じゃ が芋、三温糖、サラダ油、オ リーブ油	760	28.2	28.4	
	23	水	麦ごはん、牛乳 鱈の甘みそあえ、春雨の酢の物 すまし汁	牛乳、鱈、みそ、豆腐、かまぼこ	生姜、きゅうり、キャベツ、人 参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり 油、三温糖、春雨、ごま	800	32.9	23.4	
	24	木	麦ごはん、牛乳 はんぺんの磯辺焼き 小松菜のおかかあえ ひじきとツナの炒め煮	牛乳、はんぺん、青のり、花か つお、ひじき、ツナ缶	生姜、小松菜、キャベツ、人参、 ごぼう、さやいんげん、コーン	麦ごはん、ごま、三温糖、ひま わり油	746	26.1	21.8	
	25	金	手作りチキンカレー、牛乳 アスパラサラダ、福神漬	牛乳、鶏肉	にんにく、生姜、セロリー、玉ね ぎ、人参、りんごピューレー、トマ トピューレー、コーン、キャベ ツ、アスパラガス、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが 芋、小麦粉、カラメル、マヨ ネーズ	858	26.0	26.6	
	28	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮、蒸しキャベツ 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、み そ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ごま	786	30.8	30.8	
	29	火	セルフツナサンド、牛乳 ミニトマト、カレースープ	牛乳、ツナ缶、ウインナー	きゅうり、コーン、ミニトマト、 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	食パン、マヨネーズ、じゃが 芋、ひまわり油	755	27.5	38.5	
	30	水	麦ごはん、牛乳 鯛のレモン揚げ、粉ふきいも 筑前煮	牛乳、鯛、鶏肉	レモン果汁、パセリ、ごぼう、人 参、こんにやく、干しいたけ、 たけのこ、さやいんげん	麦ごはん、片栗粉、ひまわり 油、三温糖、じゃが芋	881	29.4	27.7	
	31	木	麦ごはん、牛乳 豆腐の中華煮 切干大根の中華和え	牛乳、豚肉、豆腐、竹輪	にんにく、生姜、ねぎ、白菜、玉 ねぎ、人参、たけのこ、干しい たけ、切干大根、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、片栗粉、ごま油	751	26.0	24.7	
							期間平均	802	29.1	28.5

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。  
 ※今月の地物一番給食の日は16、18日です。毎月19日は食育の日です。  
 なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材です。(予定)  
 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。  
 ※2日は「こどもの日」にちなんで献立です。  
 ※22日は2016年5月に伊勢志摩サミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。  
 ※30日に筑前煮をだす予定です。筑前煮は、福岡県の郷土料理です。