

平成30年 6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 [%]
6	1	金	豚キムチごはん、牛乳 卵スープ かんきつゼリー	牛乳、豚肉、卵	人参、エリンギ、キムチ、キャベツ、 にんにく、しょうが、玉ねぎ、チンゲン 菜	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、 ごま油、片栗粉、かんきつゼ リー	795	26.3	24.5
かんきつゼリーには、主に、はっさく果汁・温州みかん果汁・ゆず果汁が含まれます。									
	4	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物、味付け小魚	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、か まぼこ、味付け小魚	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、 キャベツ、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 片栗粉、ごま油、ピーマン	820	31.3	25.1
	5	火	コッペパン、牛乳 スープスパゲティ クルトンサラダ いちごジャム	牛乳、鶏肉、いか	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、 コーン、きゅうり	コッペパン、スパゲティ、じゃ が芋、バター、小麦粉、三温糖、 ひまわり油、クルトン、いちご ジャム	793	28.6	26.7
	6	水	わかめごはん、牛乳 あじ干物のから揚げ 蒸し野菜、かきたま汁 福ふく豆	牛乳、わかめ、卵、豆腐、いり大 豆、きな粉	キャベツ、きゅうり、人参、えのきた け、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉、 三温糖	757	31.3	27.2
福ふく豆に使用予定の「いり大豆」は、同じ工場内でアーモンドの加工をしています。									
	8	金	麦ごはん、牛乳 竹輪のセサミ揚げ、蒸し野菜 茗荷わかめ入りきんぴらごぼう 海藻ふりかけ	牛乳、竹輪、鶏肉、茗荷わかめ、ふ りかけ	キャベツ、コーン、ごぼう、人参、こ りにやく	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわ り油、三温糖	834	24.9	26.7
	11	月	麦ごはん、牛乳 カレー肉じゃが、ごま酢和え 手作り佃煮	牛乳、鶏肉、卵、しらす干し、花 かつお、昆布	玉ねぎ、人参、こんにゃく、エリン ギ、キャベツ、きゅうり、もやし	麦ごはん、ひまわり油、じゃが 芋、三温糖、ごま	745	25.2	20.2
	12	火	焼きそば、牛乳 豆腐の揚げ煮、コーンサラダ	牛乳、豚肉、青のり、豆腐	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、 きゅうり	中華麺、ひまわり油、三温糖、マ ヨネーズ	783	23.1	45.7
※焼きそばの残食は深食缶へ返却し、豆腐の揚げ煮・コーンサラダの残食は浅食缶へ返却ください。									
	13	水	ひじきそぼろごはん、牛乳 大豆もやしのひたし ミニトマト	牛乳、豚ひき肉、ひじき、卵、油 揚げ	ねぎ、生姜、人参、大豆もやし、キャ ベツ、ミニトマト	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	758	26.4	27.5
	14	木	麦ごはん、牛乳 しいらのピリカラ焼き 蒸しキャベツのごま和え 切干大根の煮物 青じそふりかけ	牛乳、しいら、竹輪、豚肉	生姜、ねぎ、にんにく、キャベツ、切 干大根、生しいたけ、人参、さやいん げん、青じそふりかけ	麦ごはん、ごま、三温糖、ごま 油、ひまわり油	749	32.9	17.8
	15	金	麦ごはん、牛乳 鶏肉とじゃが芋の甘酢あん 和風ツナサラダ	牛乳、鶏肉、ツナ缶	生姜、たけのこ、人参、玉ねぎ、生し いたけ、ピーマン、もやし、キャベ ツ、コーン	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、 じゃが芋、三温糖、ごま	853	25.7	30.2
	18	月	麦ごはん、牛乳 厚揚げのキムチ炒め ゴマネーズサラダ	牛乳、豚肉、絹揚げ、みそ	人参、たけのこ、キムチ、キャベツ、 にんにく、生姜、ほうれん草、もやし	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、 ごま油、マヨネーズ	820	24.1	32.4
	19	火	米粉入りパン、牛乳 鶏肉のアンダレス 蒸し野菜 ミネストローネスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、キャベツ、人参、にんにく、玉 ねぎ、トマト、コーン、トマトビュ ーレー、パセリ	米粉入りパン、片栗粉、ひまわ り油、パン粉、三温糖、じゃが芋	814	34.2	33.4
	20	水	ツナそぼろごはん、牛乳 きゅうりの酢の物 いちごヨーグルト	牛乳、ツナ缶、卵、わかめ、油揚 げ、いちごヨーグルト	人参、さやいんげん、きゅうり、キャ ベツ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、 ごま	840	29.8	29.5
	21	木	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き、蒸し野菜 夏野菜のみそ汁	牛乳、鯖、豆腐、みそ	キャベツ、コーン、かぼちゃ、なす、 人参、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん	760	32.6	28.2
	22	金	手作りボークカレー、牛乳 ドレッシングサラダ 福神漬	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、 人参、りんごピューレ、トマト ピューレー、キャベツ、コーン、きゅ うり、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが 芋、小麦粉、カラメル、三温糖	847	23.1	25.5
	25	月	麦ごはん、牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 冷奴、海苔佃煮	牛乳、豚肉、豆腐、海苔佃煮	生姜、人参、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 ごま	802	30.2	26.6
	26	火	セルフ卵サンド、牛乳 チリコンカン	牛乳、卵、大豆、鶏肉	きゅうり、玉ねぎ、コーン、にんに く、人参、トマト、トマトピューレー	食パン、ひまわり油、マヨネ ーズ、じゃが芋	828	32.0	35.1
	27	水	給食なし						
	28	木	給食なし						
	29	金	麦ごはん、牛乳 キスフライ、蒸し野菜 じゃがいものそぼろ煮	牛乳、キス、鶏肉	キャベツ、きゅうり、生姜、玉ねぎ、 人参、こんにゃく、さやいんげん	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひま わり油、じゃが芋、三温糖、片栗 粉	818	25.8	22.9

※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「みえ地物一番給食の日」は11日、13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の予定です。
 ※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。
 ※4日～8日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。

期間平均 801 28.2 28.1