

平成30年 7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	体の調子をよくなるもの 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 [%]
7	2	月	豚キムチごはん、牛乳 たこ入りマヨドレッシングサ ラダ	牛乳、豚肉、たこ	人参、生しいたけ、キムチ、玉ねぎ、チ ンゲン菜、にんにく、生姜、キャベツ、 きゅうり、コーン	麦ごはん、三温糖、ひまわり 油、ごま油、マヨネーズ	789	26.2	30.6
	3	火	食パン、牛乳 いわし竜田のカレーソース 蒸し野菜、トマトとマカロニの スープ いちごジャム	牛乳、いわし、ベーコン	キャベツ、人参、にんにく、玉ねぎ、ト マト、コーン、トマトピューレー、セ ロリー、パセリ	食パン、片栗粉、ひまわり 油、三温糖、マカロニ、いち ごジャム	831	30.8	32.6
	4	水	麦ごはん、牛乳 ゴーヤチャンプルー バンサンスー、手作り佃煮	牛乳、豆腐、豚肉、卵、竹輪、 花かつお、昆布	人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、ゴー ヤ、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、春雨、ごま油、ごま	783	28.2	24.6
	5	木	麦ごはん、牛乳 鶏のバーベキューソースかけ 蒸し野菜、ジャーマンポテト 野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉、ウインナー	生姜、レモン果汁、にんにく、りんご ピューレ、キャベツ、きゅうり、人参、 玉ねぎ、パセリ、野菜ふりかけ	麦ごはん、三温糖、じゃが 芋、ひまわり油、バター	801	28.9	25.2
	6	金	ツナひじきそばごはん、牛乳 七夕汁、ぶどうゼリー	牛乳、ツナ缶、ひじき、卵	人参、枝豆、オクラ、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり 油、ひやむぎ、ぶどうゼリー	833	25.2	24.9
	9	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 切干大根の中華和え	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 竹輪	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、 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	800	28.5	25.9
	10	火	黒糖パン、牛乳 フライドチキン、蒸しキャベツ トマトと卵のスープ	牛乳、鶏肉、卵	生姜、にんにく、セロリー、キャベツ、 生しいたけ、トマト、ねぎ	黒糖パン、片栗粉、ひまわり 油、じゃが芋	872	37.3	34.1
	11	水	麦ごはん、牛乳 鮭の塩焼き、きゅうりの酢の物 五目きんぴら	牛乳、鮭、わかめ、大豆、竹輪	きゅうり、人参、ごぼう、こんにゃく、 さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ごま、ひ まわり油	786	32.1	25.3
	12	木	手作り夏野菜カレー、牛乳 フルーツのヨーグルト和え 福神漬	鶏肉、牛乳、ヨーグルト	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人 参、かぼちゃ、ピーマン、なす、りんご ピューレ、トマトピューレー、りんご 缶詰、黄桃缶、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃ が芋、小麦粉、カラメル、上 白糖	872	25.9	23.5
	13	金	麦ごはん、牛乳 きすの磯辺揚げ もやしのごま和え、みそ汁 しそふりかけ	牛乳、きす、青のり、豆腐、油 揚げ、わかめ、みそ	もやし、ほうれん草、人参、ねぎ、しそ ふりかけ	麦ごはん、小麦粉、ひまわり 油、三温糖、ごま	783	26.5	26.9
	17	火	セルフツナサンド、牛乳 じゃが芋の洋風煮	牛乳、ツナ缶、牛肉	キャベツ、コーン、パセリ、玉ねぎ、人 参、しめじ	食パン、マヨネーズ、ひまわ り油、じゃが芋	795	29.9	35.1
	18	水	給食なし						
	19	木	給食なし						
	20	金	麦ごはん、牛乳 豚肉とごぼうのつくね 蒸し野菜、かぼちゃのみそ汁	牛乳、豚ひき肉、ひじき、み そ	ごぼう、生姜、キャベツ、きゅうり、大 根、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、さやいん げん	麦ごはん、片栗粉、三温糖	777	27.9	25.4

※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6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。
 ※2日は「半夏生」、6日は「七夕」にちなんで献立です。
 ※4日は「ゴーヤチャンプルー」をだす予定です。これは、沖縄県の郷土料理です。

期間平均 810 29.0 27.8