

平成30年 8・9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 [%] | |
|----|----|----|--|-------------------------------|--|------------------------------------|-----------------|------------|-----------|------|
| 8 | 28 | 火 | コッペパン、牛乳 チリコンカン、コーンサラダ | 牛乳、大豆、鶏肉 | にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、トマトピューレー、コーン、キャベツ、きゅうり | コッペパン、ひまわり油、じゃが芋、マヨネーズ | 791 | 28.2 | 33.3 | |
| | 29 | 水 | 麦ごはん、牛乳 豆腐の中華煮、パンサンスー | 牛乳、豚肉、豆腐、卵 | にんにく、生姜、ねぎ、白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生しいたけ、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、春雨 | 784 | 26.3 | 25.5 | |
| | 30 | 木 | 麦ごはん、牛乳 しいらのねぎ焼き 大豆もやしのおかか和え きんぴらごぼう | 牛乳、しいら、花かつお、竹輪 | レモン果汁、ねぎ、大豆もやし、キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん | 麦ごはん、オリーブ油、ごま油、三温糖、ひまわり油 | 787 | 31.3 | 25.8 | |
| | 31 | 金 | わかめごはん、牛乳 ザンギ、蒸しキャベツ 武四郎汁 | 牛乳、わかめ、鶏肉、豚肉、みそ | 生姜、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ | 麦ごはん、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、じゃが芋、バター | 816 | 30.7 | 29.9 | |
| 9 | 3 | 月 | 麦ごはん、牛乳 高野豆腐の卵とじ、ごま酢和え 手作り佃煮 | 牛乳、高野豆腐、豚肉、卵、竹輪、しらす干し、花かつお、昆布 | 玉ねぎ、人参、生しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま | 786 | 31.0 | 24.5 | |
| | 4 | 火 | バターパン、牛乳 鶏肉となすのケチャップ煮 梨入りフルーツのヨーグルト和え | 牛乳、鶏肉、ヨーグルト | しょうが、なす、人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、パイン缶、黄桃缶、梨 | バターパン、片栗粉、ひまわり油、三温糖、上白糖 | 878 | 30.8 | 33.0 | |
| | 5 | 水 | 手作りビーフカレー、牛乳 和風ツナサラダ、福神漬 | 牛肉、牛乳、ツナ缶、わかめ | にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、りんごピューレー、トマトピューレー、もやし、キャベツ、福神漬 | 麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル、ごま、三温糖 | 897 | 24.7 | 31.2 | |
| | 6 | 木 | 麦ごはん、牛乳 鯖のマスタード焼き もやしのごま和え 大根と厚揚げの煮物 | 牛乳、さわか、厚揚げ | ねぎ、もやし、白菜、人参、大根、こんにゃく | 麦ごはん、マヨネーズ、三温糖、ごま | 833 | 31.2 | 29.9 | |
| | 7 | 金 | 麦ごはん、牛乳 味噌カツ、蒸し野菜 すまし汁 | 牛乳、豚肉、八丁みそ、豆腐、わかめ | キャベツ、人参、えのきたけ、ねぎ | 麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖、ごま油 | 866 | 29.4 | 30.8 | |
| | 11 | 火 | 食パン、牛乳 鮭のオリーブオイル焼き ドレッシングサラダ 卵とコーンのスープ、りんごジャム | 牛乳、鮭、卵 | キャベツ、人参、コーン、クリームコーン、玉ねぎ | 食パン、小麦粉、オリーブ油、三温糖、ひまわり油、片栗粉、りんごジャム | 823 | 35.5 | 32.0 | |
| 12 | | 水 | 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ひじきと切干大根のサラダ ミニトマト | 牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、ひじき、ハム | にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、切干大根、コーン、ミニトマト | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 | 807 | 28.7 | 26.7 | |
| | 13 | 木 | 麦ごはん、牛乳 はんぺんの香味焼き、蒸し野菜 五目豆、野菜ふりかけ | 牛乳、はんぺん、大豆、鶏肉、昆布 | 生姜、キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく、野菜ふりかけ | 麦ごはん、ごま、三温糖、ひまわり油 | 737 | 28.3 | 20.1 | |
| | 14 | 金 | 豚キムチごはん、牛乳 ゴマネーズサラダ、ぶどうゼリー | 牛乳、豚肉 | 人参、エリンギ、キムチ、白菜、にんにく、生姜、キャベツ、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、ぶどうゼリー | 833 | 21.6 | 30.1 | |
| | 18 | 火 | セルフハンバーガー、牛乳 マカロニスープ | 牛乳、豚ひき肉、ベーコン | 炒め玉ねぎ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ | 丸型パン、パン粉、片栗粉、三温糖、マカロニ | 779 | 31.6 | 31.2 | |
| 19 | | 水 | 麦ごはん、牛乳 かますフライ、蒸し野菜 けんちん汁、手作りあらめふりかけ | 牛乳、かます、豆腐、あらめ、しらす干し、花かつお | キャベツ、人参、ごぼう、生しいたけ、ねぎ | 麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、じゃが芋、片栗粉、三温糖、ごま | 761 | 25.1 | 24.7 | |
| 20 | | 木 | 麦ごはん、牛乳 親子煮、ひたし 味付けのり | 牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、味付けのり | 玉ねぎ、人参、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 | 762 | 29.0 | 26.6 | |
| | 21 | 金 | きのごごはん、牛乳 里芋汁、白玉入りフルーツポンチ | 牛乳、豚肉、みそ | 生姜、人参、干しいたけ、ほんしめじ、まいたけ、エリンギ、こんにゃく、ごぼう、大根、ねぎ、パイン缶、黄桃缶 | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、里芋、白玉だんご | 816 | 24.8 | 19.5 | |
| | 25 | 火 | セルフウインナードッグ、牛乳 スープスパゲティ | 牛乳、ウインナー、いか | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ | コッペパン、三温糖、スパゲティ、じゃが芋、バター、小麦粉 | 840 | 31.7 | 33.8 | |
| | 26 | 水 | 麦ごはん、牛乳 秋刀魚の揚げ煮、蒸し野菜 ひじきの炒め煮、しそふりかけ | 牛乳、秋刀魚、ひじき、鶏肉、竹輪 | 生姜、キャベツ、人参、たけのこゆで、こんにゃく、さやいんげん、しそふりかけ | 麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖 | 858 | 27.7 | 31.5 | |
| | 27 | 木 | 麦ごはん、牛乳 肉じゃが ビーフンのごまソースサラダ | 牛乳、豚肉 | 玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、コーン、生姜 | 麦ごはん、じゃが芋、ひまわり油、三温糖、ビーフン、マヨネーズ、ごま油 | 859 | 23.8 | 29.0 | |
| | 28 | 金 | 五目そばろごはん、牛乳 みそ汁、巨峰 | 鶏肉、大豆、卵、牛乳、豆腐、わかめ、みそ | 生姜、ねぎ、人参、大根、白菜、巨峰 | 麦ごはん、三温糖、ひまわり油 | 764 | 29.5 | 26.4 | |
| | | | | | | | 期間平均 | 813 | 28.6 | 28.4 |

※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12日、20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。
 ※8月31日は北海道の郷土料理、9月7日は愛知県産の郷土料理をだす予定です。
 ※9月21日は24日の十五夜にちなんだ献立です。