

# 平成30年 10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 [%]
10	1	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐、中華風和え物 みかん	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 ツナ缶	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、 キャベツ、きゅうり、みかん	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 片栗粉、ごま油、ピーマン	836	29.8	26.7
	2	火	小型コッペパン、牛乳 アジフライ、蒸し野菜 カレーうどん	牛乳、あじ、かまぼこ、油揚げ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	小型コッペパン、小麦粉、パン粉、 ひまわり油、うどん	786	31.9	33.4
	3	水	麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 野菜のからし和え	牛乳、厚揚げ、みそ、鶏肉	大根、こんにゃく、人参、もやし、ほう れん草、キャベツ	麦ごはん、里芋、三温糖、ごま油	759	25.3	19.7
	4	木	麦ごはん、牛乳 豚肉の生姜炒め ごま酢和え、手作り佃煮	牛乳、豚肉、卵、しらす干し、 花かつお、昆布	生姜、にんにく、人参、ピーマン、玉ね ぎ、キャベツ、もやし、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 ごま	829	31.6	29.0
	5	金	麦ごはん、牛乳 はんぺんの変わり揚げ 蒸し野菜のおかか和え 小松菜のスープ	牛乳、はんぺん、青のり、花 かつお、卵	生姜、キャベツ、人参、小松菜、玉ね ぎ	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひま わり油、片栗粉	770	25.8	25.8
	9	火	食パン、牛乳 鶏のマーマレード焼き 蒸し野菜、キャロットスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	にんにく、キャベツ、コーン、人参、玉 ねぎ、パセリ	食パン、マーマレード、小麦粉、 バター、ひまわり油、生クリーム	793	32.1	35.6
	10	水	麦ごはん、牛乳 鯛のから揚げ ほうれん草のごま和え 関東煮、しそふりかけ	牛乳、鯛、鶏肉、竹輪、昆布	生姜、ほうれん草、人参、大根、こんに ゃく、しそふりかけ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、 三温糖、ごま、里芋	788	27.6	26.7
	11	木	中華飯、牛乳 ふかし芋 ブルーヨーグルト	牛乳、豚肉、いか、ブルー ヨーグルト	生姜、干しいたけ、玉ねぎ、人参、白 菜、チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油、ごま油、 片栗粉、さつまいも、バター、ごま	861	28.1	22.0
	12	金	麦ごはん、牛乳 秋刀魚の干物、蒸し野菜 根菜のごまキムチ汁 海苔佃煮	牛乳、秋刀魚、豚肉、油揚げ、 豆腐、みそ、海苔佃煮	キャベツ、人参、大根、ごぼう、ねぎ、 キムチ	麦ごはん、じゃが芋、ごま	745	28.4	26.6
	15	月	手作りハヤシライス、牛乳 和風ツナサラダ	豚肉、牛乳、ツナ缶	セロリー、にんにく、炒め玉ねぎ、玉 ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト ピューレー、もやし、キャベツ、生姜	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、 カラメル、ごま、三温糖	842	25.7	29.8
	16	火	黒糖パン、牛乳 豚肉と大豆のトマト煮こみ りんご入りマヨドレッシングサラダ	牛乳、大豆、豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、ト マトピューレー、キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	黒糖パン、ひまわり油、じゃ が芋、三温糖、卵抜きマヨ ネーズ	821	29.7	29.2
	17	水	わかめごはん、牛乳 親子煮、もやしのごま和え	牛乳、わかめ、鶏肉、卵、油揚げ	玉ねぎ、人参、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、 ごま	779	30.1	27.6
	18	木	麦ごはん、牛乳 竹輪のセサミ揚げ 蒸しキャベツ、じゃが芋の煮物	牛乳、竹輪、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、こんに ゃく、さやいんげん	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひま わり油、じゃが芋	837	25.7	23.7
	19	金	豚肉としめじのごはん、牛乳 お月見汁 柿入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、かまぼこ	生姜、ごぼう、ぶなしめじ、人参、たけ のこ、小松菜、ねぎ、黄桃缶、りんご 缶、蓮台寺柿	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 里芋、白玉だんご	808	25.9	18.4
	22	月	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	26.2	24.7
	23	火	セルフツナサンド、牛乳 トマトのスープパスタ 巨峰	牛乳、ツナ缶、ベーコン	きゅうり、コーントマト、人参、玉ね ぎ、生しいたけ、セロリー、パセリ、巨 峰	食パン、卵抜きマヨネーズ、 マカロニ、ひまわり油	792	27.5	36.1
	24	水	麦ごはん、牛乳 チキンソースカツ、蒸しキャベツ 秋の香り汁、味付けのり	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、味付け のり	キャベツ、生しいたけ、しめじ、人参、 えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひ まわり油、中ざら糖、片栗粉	863	32.3	28.9
	25	木	肉味噌ひじきそばごはん、牛乳 野菜のゴマネーズ和え ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、ひじき、み そ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ね ぎ、キャベツ、小松菜、もやし	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、 卵抜きマヨネーズ、ごま	862	26.1	29.2
	26	金	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁	牛乳、鯖、花かつお、鶏肉、豆 腐、油揚げ	白菜、ほうれん草、人参、ごぼう、ねぎ	麦ごはん、三温糖、里芋、ひま わり油、片栗粉	803	35.9	28.3
	30	火	振替休日						
	31	水	手作りチキンカレー、牛乳 海藻サラダ、福神漬	牛乳、鶏肉、かまぼこ、海藻	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 レー、キャベツ、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	832	26.4	24.8

期間平均 808 28.6 27.3

※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17日、24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。

※10日は「目の愛護デー」、19日は「十三夜」にちなんだ献立です。

※19日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。

※10月からアレルギーの有無に関わらず全ての調理においてマヨネーズのかわりに卵抜きマヨネーズを使用します。