

平成30年 11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 [%] | |
|----|----|----|---|----------------------------|---|--|-----------------|------------|-----------|------|
| 11 | 1 | 木 | 麦ごはん、牛乳 すき焼き煮 ビーフンのごまソースサラダ 手作り佃煮 | 牛乳、豚肉、豆腐、しらす干し、 花かつお、昆布 | こんにゃく、人参、白菜、生しいたけ、 白ねぎ、コーン、キャベツ、生姜 | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 ビーフン、卵抜きマヨネーズ、 ごま油 | 826 | 26.3 | 28.1 | |
| | 2 | 金 | 麦ごはん、牛乳 鯖の西京焼き、蒸しキャベツ きんぴらごぼう しそふりかけ | 牛乳、鯖、みそ、鶏肉、竹輪 | 生姜、キャベツ、しそふりかけ、ごぼう、 人参、こんにゃく、さやいんげん | 麦ごはん、三温糖、ひまわり油 | 790 | 32.0 | 24.6 | |
| | 5 | 月 | ツナそぼろごはん、牛乳 すまし汁、フルーツポンチ | 牛乳、ツナ、卵、豆腐 | 人参、白菜、えのきたけ、ねぎ、りんご 缶、黄桃缶 | 麦ごはん、三温糖、ひまわり油 | 831 | 27.1 | 25.5 | |
| | 6 | 火 | セルフフィッシュバーガー 牛乳、チリコンカン | 牛乳、きす、大豆、鶏肉 | キャベツ、人参、にんにく、玉ねぎ、 トマト、トマトピューレー | 丸型パン、小麦粉、パン粉、 ひまわり油、じゃが芋 | 826 | 33.1 | 29.6 | |
| | 7 | 水 | 豚肉ビビンバ、牛乳 ワントンスープ | 牛乳、豚肉、卵、ベーコン | 干しぜんまい、にんにく、人参、もやし、 キャベツ、大根、しめじ、ねぎ | 麦ごはん、三温糖、ごま、 ひまわり油、ごま油、ワントン皮 | 800 | 29.2 | 27.7 | |
| | 8 | 木 | わかめごはん、牛乳 高野豆腐入り煮物 おさつチップス | 牛乳、わかめ、高野豆腐、豚肉、 さつまいも | ごぼう、人参、生しいたけ、こんにゃく | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 さつまいも | 815 | 26.6 | 25.8 | |
| | 9 | 金 | 麦ごはん、牛乳 松阪とり焼き肉 マヨネーズサラダ、白菜汁 | 牛乳、鶏肉、みそ、豆腐 | りんごピューレ、にんにく、キャベツ、 もやし、人参、白菜、しめじ、ねぎ | 麦ごはん、三温糖、卵抜きマヨネーズ、 片栗粉 | 757 | 27.5 | 29.2 | |
| | 12 | 月 | 麦ごはん、牛乳 柳川風煮、きゅうりの酢の物 手作りひじきふりかけ | 牛乳、豚肉、卵、ひじき、しらす干し、 花かつお | ごぼう、人参、えのきたけ、生しいたけ、 ねぎ、こんにゃく、きゅうり、キャベツ | 麦ごはん、三温糖、春雨、ごま | 762 | 27.5 | 23.4 | |
| | 13 | 火 | 米粉入りパン、牛乳 チキンのクリーム煮 ドレッシングサラダ ミニトマト | 牛乳、鶏肉 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、 きゅうり、 ミニトマト | 米粉入りパン 、ひまわり油、 じゃが芋、小麦粉、 バター 、 生クリーム、三温糖 | 799 | 33.0 | 31.5 | |
| | 14 | 水 | ドライカレー、牛乳 チンゲン菜のスープ ヨーグルト | 牛乳、豚ひき肉、卵、ヨーグルト | にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 チンゲン菜 | 麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、 三温糖、片栗粉 | 832 | 28.9 | 24.3 | |
| | 15 | 木 | 麦ごはん、牛乳 豆腐の中華煮 あらめのナムル風サラダ | 牛乳、豚肉、豆腐、あらめ、竹輪 | にんにく、生姜、 ねぎ 、白菜、玉ねぎ、 人参、 筍 、 生しいたけ 、 もやし 、 キャベツ | 麦ごはん 、ひまわり油、三温糖、 片栗粉、ごま油 | 743 | 27.2 | 24.3 | |
| | 16 | 金 | 麦ごはん、牛乳 まんだいのレモン揚げ ひたし、のっぺい汁 | 牛乳、まんだい、油揚げ、鶏肉 | レモン果汁、ほうれん草、キャベツ、 人参、大根、生しいたけ、こんにゃく、 ねぎ | 麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、 三温糖、里芋 | 789 | 27.5 | 26.2 | |
| | 19 | 月 | 振替休業日 | | | | | | | |
| | 20 | 火 | コッペパン、牛乳 ミートグラタン、粉ふき芋 キャベツスープ、いちごジャム | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、 ベーコン | 玉ねぎ、人参、にんにく、 トマトピューレー、パセリ、 キャベツ | コッペパン、マカロニ、 ひまわり油、じゃが芋、 いちごジャム | 818 | 29.7 | 27.6 | |
| | 21 | 水 | 麦ごはん、牛乳 秋刀魚のカレー煮 蒸し野菜のごま和え、豚汁 | 牛乳、秋刀魚、豚肉、豆腐、 みそ | キャベツ、人参、ごぼう、 大根、ねぎ | 麦ごはん、三温糖、ごま、 里芋 | 800 | 28.7 | 29.5 | |
| | 22 | 木 | 麦ごはん、牛乳 鶏のピリカラ和え 蒸し野菜、めかぶ汁 | 牛乳、鶏肉、卵、豆腐、 めかぶ | 生姜、にんにく、キャベツ、 コーン、人参、生しいたけ、 ねぎ | 麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、 ごま、三温糖、ごま油 | 829 | 29.3 | 31.4 | |
| | 26 | 月 | 麦ごはん、牛乳 厚揚げのキムチ炒め 中華和え | 牛乳、豚肉、厚揚げ、 みそ、竹輪 | 人参、筍、キムチ、 白菜、にんにく、生姜、 大根、きゅうり | 麦ごはん、三温糖、 ひまわり油、ごま油 | 744 | 23.6 | 25.3 | |
| | 27 | 火 | 給食なし | | | | | | | |
| | 28 | 水 | 給食なし | | | | | | | |
| | 29 | 木 | 手作りボークカレー、牛乳 フルーツのヨーグルト和え 福神漬 | 牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト | にんにく、生姜、セロリ、 玉ねぎ、人参、りんごピューレ、 トマトピューレー、 みかんレトルトパウチ、 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 | 875 | 24.0 | 24.2 | |
| | 30 | 金 | 麦ごはん、牛乳 鮭の紅葉焼き、ごま和え 根菜のみそ汁 | 牛乳、鮭、油揚げ、 豆腐、みそ | 人参、パセリ、キャベツ、 もやし、大根、ごぼう、 ねぎ | 麦ごはん、卵抜きマヨネーズ、 三温糖、ごま、 里芋 | 791 | 31.5 | 29.7 | |
| | | | | | | | 期間平均 | 802 | 28.5 | 27.1 |

※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13日、15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。