

平成31年 4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 [%]	脂質 [%]	
	9	火	セルフハンバーガー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	炒め玉ねぎ、キャベツ、人参、 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、 クリームコーン	丸型パン、パン粉、片栗粉、 三温糖、じゃが芋、ひまわり 油、コーンスターチ、生 クリーム	846	15.8	33.5	
	10	水	麦ごはん、牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め ごま和え	牛乳、豚肉	生姜、人参、ピーマン、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、三 温糖	761	14.1	25.7	
	11	木	麦ごはん、牛乳 鯨の竜田揚げ、蒸し野菜 きんぴらごぼう	牛乳、竹輪	生姜、キャベツ、きゅうり、ご ぼう、人参、こんにゃく、さや いんげん	麦ごはん、片栗粉、ひまわ り油、三温糖	792	15.0	25.3	
	12	金	ちらしずし、牛乳 すまし汁、かんきつゼリー	牛乳、ツナ缶、卵、豆腐、わ かめ	人参、さやえんどう、えのきた り、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわ り油、かんきつゼリー	834	13.4	25.5	
	15	月	手作りポークカレー、牛乳 春キャベツのサラダ 福神漬	牛乳、豚肉、ツナ缶	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	890	11.1	28.9	
	16	火	食パン、牛乳 卵サラダ ミネストローネスープ いちごジャム	牛乳、卵、ベーコン	きゅうり、玉ねぎ、コーン、に んにく、人参、キャベツ、トマ ト、パセリ、セロリー	食パン、ひまわり油、卵抜 きマヨネーズ、じゃが芋、 いちごジャム	767	13.2	33.9	
1	7	水	麦ごはん、牛乳 鶏の照り焼き 春キャベツのごま和え 小松菜のみそ汁 手作りひじきふりかけ	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、 みそ、ひじき、花かつお	生姜、にんにく、 キャベツ 、人 参、小松菜、玉ねぎ、 ねぎ	麦ごはん 、三温糖、片栗粉、 ひまわり油	799	17.2	27.5	
	18	木	麦ごはん、牛乳 鱈の香味揚げ、蒸しキャベツ 春大根の煮物	牛乳、鱈、豚肉、竹輪、昆布	生姜、白ねぎ、キャベツ、大根、 人参、こんにゃく	麦ごはん、片栗粉、ひまわ り油、ごま、三温糖、ごま油	820	14.5	28.2	
1	9	金	わかめごはん、牛乳 高野豆腐の卵とじ 野菜のからし和え	牛乳、わかめ、高野豆腐、豚 肉、卵	玉ねぎ、人参、干ししいたけ、 ねぎ、もやし、ほうれん草、 キャベツ	麦ごはん 、ひまわり油、三 温糖	746	15.8	25.3	
2	3	火	バターパン、牛乳 スパニッシュエッグ ほうれん草としめじのスープ セミノール	牛乳、ベーコン、卵、鶏肉	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、 ほうれん草 、しめじ、人参、 セ ミノール	バターパン 、じゃが芋、ひ まわり油	798	15.8	37.0	
	24	水	麦ごはん、牛乳 はんぺんフライ、蒸し野菜 めかぶ汁	牛乳、はんぺん、卵、豆腐、 めかぶ	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、片栗粉	813	13.3	26.7	
	25	木	チキンライスのトマトソースか け、牛乳 クルトンサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ、ロース ハム	トマト、にんにく、玉ねぎ、人 参、さやいんげん、トマト ピューレー、キャベツ、コー ン、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、三 温糖、クルトン	788	14.4	26.0	
	26	金	麦ごはん、牛乳 鯉の甘味噌和え、蒸しキャベツ じゃが芋の煮物 味付けのり	牛乳、鯉、みそ、味付けのり	生姜、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、片栗粉、ひまわ り油、三温糖、じゃが芋	824	15.9	20.9	
							期間平均	806	14.6	28.0

※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。
 ※毎月第3日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は、17日、23日です。
 また、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です。(予定)
 ※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。
 ※12日は「入学・進級お祝い献立」です。