

令和元年 5月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食

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 [%]	
5	7	火	セルフツナサンド、牛乳 トマトと卵のスープ	牛乳、ツナ缶、卵	キャベツ、コーン、生しいたけ、トマ ト、ねぎ	食パン、卵抜きマヨネーズ、じゃ が芋、片栗粉	751	30.2	
	8	水	手作りビーフカレー、牛乳 わかめサラダ、福神漬	牛乳、牛肉、かまぼこ、わかめ	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、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、ご ま油、ごま	888	24.6	
	9	木	麦ごはん、牛乳 鰯のたまりから揚げ キャベツのしそ和え 筑前煮	牛乳、鰯、鶏肉	キャベツ、しそふりかけ、ごぼう、人 参、こんにゃく、干しいたけ、筍、さ やいんげん	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、 三温糖	830	28.9	
	10	金	肉味噌ひじきそばごはん 牛乳、きゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳、豚ひき肉、ひじき、みそ、油 揚げ、豆腐	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、えのきたけ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、 ごま	779	26.9	
	13	月	麦ごはん、牛乳 チンジャオロースー ワントンスープ カラ(みかん)	牛乳、豚肉、ベーコン	ピーマン、人参、玉ねぎ、筍、生姜、にん にく、もやし、生しいたけ、ねぎ、カラ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、 片栗粉、ワントン皮	771	25.3	
	14	火	ミルクパン、牛乳 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 マヨドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉	生姜、人参、玉ねぎ、エリンギ、キャベ ツ、きゅうり、コーン	ミルクパン、片栗粉、ひまわり 油、じゃが芋、三温糖、卵抜きマ ヨネーズ	830	27.1	
	15	水	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 大豆もやしのおかか和え かきたま汁	牛乳、豚肉、花かつお、卵、豆腐、 わかめ	大豆もやし、キャベツ、人参、えのきた け、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ごま、片栗粉	763	31.8	
	16	木	麦ごはん、牛乳 しいらのパン粉焼き、蒸し野菜 ウィンナーとじゃが芋の煮物	牛乳、しいら、ウインナー	パセリ、キャベツ、コーン、玉ねぎ、人 参、しめじ、エリンギ、さやいんげん	麦ごはん、卵抜きマヨネーズ、パ ン粉、ひまわり油、じゃが芋	804	31.9	
	17	金	ツナそばごはん、牛乳 ごま和え、みそ汁	牛乳、卵、ツナ缶、油揚げ、豆腐、 わかめ、みそ	人参、キャベツ、もやし、えのきたけ、 ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、 ごま	810	31.9	
	20	月	麦ごはん、牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め 豆腐のレモン揚げ 海苔佃煮、ミニトマト	牛乳、鶏肉、豆腐、のりつくだに	生姜、人参、キャベツ、玉ねぎ、にら、レ モン果汁、ミニトマト	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 ごま	822	26.7	
	21	火	コッペパン、牛乳 サーモンピザ、蒸し野菜 コーンチャウダー	牛乳、鮭、チーズ、ベーコン	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ク リームコーン、パセリ	コッペパン、オリーブ油、パン 粉、ぎょうざの皮、ひまわり油、 じゃが芋、小麦粉、バター、生ク リーム	863	36.4	
	22	水	豚キムチごはん、牛乳 春雨スープ、ヨーグルト	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	人参、エリンギ、キムチ、キャベツ、に んにく、生姜、玉ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、 ごま油、春雨、片栗粉	808	28.4	
	23	木	麦ごはん、牛乳 はんぺんの変り揚げ 蒸し野菜 じゃがいものそば煮	牛乳、はんぺん、青のり、鶏肉	生姜、キャベツ、コーン、玉ねぎ、人参、 こんにゃく、さやいんげん	麦ごはん、小麦粉、ひまわり油、 じゃが芋、三温糖、片栗粉	843	27.1	
	24	金	麦ごはん、牛乳 豆腐といかのチリソース ひじきと切干大根のサラダ	牛乳、いか、豚肉、豆腐、ひじき、 竹輪	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、切干大 根、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 ごま油、ごま	749	27.4	
	27	月	麦ごはん、牛乳 親子煮、ひたし 手作り佃煮	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、しらす干 し、花かつお、昆布	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	794	32.0	
	28	火	食パン、牛乳 ボークビーンズ クルトンサラダ メープルジャム	牛乳、豚肉、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、ト マトピューレ、トマト、パセリ、キャ ベツ、コーン、きゅうり	食パン、ひまわり油、じゃが芋、 三温糖、クルトン、メープルジャ ム	770	27.7	
	29	水	スープカレー、牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、炒 め玉ねぎ、人参、しめじ、アスパラガ ス、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	麦ごはん、ひまわり油、じゃが 芋、上白糖	807	24.0	
	30	木	わかめごはん、牛乳 鯖のねぎ焼き、蒸し野菜 きんぴらごぼう	牛乳、わかめ、鯖、竹輪	レモン果汁、ねぎ、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、ひまわり 油、三温糖、ごま	795	29.5	
	31	金	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ビーフンのごまソースサラダ	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、 キャベツ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 片栗粉、ごま油、ビーフン、卵抜 きマヨネーズ	852	27.7	
							期間平均	807	28.7

※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、13日、15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。
 ※28日は2016年5月に伊勢志摩サミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。
 ※9日に「筑前煮」をだす予定です。筑前煮は、福岡県の郷土料理です。
 ※29日に「スープカレー」をだす予定です。スープカレーは北海道の郷土料理です。



月	日	曜日	脂質 [%]
5	7	火	30.5
	8	水	29.6
	9	木	26.1
	10	金	21.6
	13	月	20.3
	14	火	31.0
	15	水	23.7
	16	木	19.2
	17	金	28.0
	20	月	25.4
	21	火	29.7
	22	水	22.8
	23	木	22.1
	24	金	18.7
	27	月	23.6
	28	火	23.1
	29	水	20.8
	30	木	25.0
	31	金	28.9
			24.7

※諸事情に
 ※毎月第3日
 また、毎
 ※給食で使
 ※28日は20:
 ※9日に「券
 ※29日に「