



# 令和元年 6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 [%]	
6	3	月	麦ごはん、牛乳 肉じゃが、わかめサラダ 手作りふりかけ	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、花かつお、しらす干し、青のり	玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	麦ごはん、じゃが芋、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま	780	26.6	
	4	火	米粉入りパン、牛乳 鶏肉の変わりカツレツ 蒸し野菜 ミネストローネスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	パセリ、キャベツ、人参、にんにく、玉ねぎ、トマト、コーン、トマトピューレー、セロリ	米粉入りパン、卵抜きマヨネーズ、パン粉、マカロニ、ひまわり油	785	33.3	
	6	木	麦ごはん、牛乳 あじ干物のから揚げ 大豆もやしのおかか和え 豆腐と冬瓜の汁物、つぼ漬け	牛乳、あじ、花かつお、豆腐、油揚げ、卵	大豆もやし、キャベツ、人参、冬瓜、しめじ、ねぎ、つぼ漬け	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、片栗粉	742	27.7	
	7	金	豚キムチごはん、牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 ミニトマト	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ	人参、エリンギ、キムチ、キャベツ、にんにく、生姜、ミニトマト	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、片栗粉、ごま	804	30.4	
	10	月	ドライカレー、牛乳 卵とコーンのスープ 冷凍ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、卵、ヨーグルト	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、クリームコーン、ほうれん草	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖、片栗粉	825	28.3	
	11	火	食パン、牛乳 スープバグティ クルトンサラダ さくらんぼ	牛乳、ベーコン、いか	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、コーン、きゅうり、さくらんぼ	食パン、スバゲティ、じゃが芋、バター、小麦粉、三温糖、ひまわり油、クルトン	774	26.9	
	12	水	麦ごはん、牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 冷奴	牛乳、豚肉、豆腐	生姜、人参、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま	794	30.2	
	13	木	麦ごはん、牛乳 親子煮、野菜のからし和え 手作り昆布佃煮	牛乳、鶏肉、卵、花かつお、昆布	玉ねぎ、人参、えのきたけ、干ししいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま	766	28.5	
	14	金	麦ごはん、牛乳 しいらのレモン揚げ ひたし、沢煮わん しそふりかけ	牛乳、しいら、油揚げ、豚肉	レモン果汁、ほうれん草、キャベツ、人参、こんにゃく、ごぼう、筍、干ししいたけ、ねぎ、しそふりかけ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖	797	31.7	
	17	月	肉味噌ひじきそばごはん 牛乳、けんちん汁	牛乳、豚ひき肉、ひじき、みそ、鶏肉、豆腐、油揚げ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、さやいんげん、ごぼう、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、じゃが芋、片栗粉	781	27.7	
	18	火	コッペパン、牛乳 チリコンカン、ごぼうサラダ いちごジャム	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、ごぼう、きゅうり、コーン	コッペパン、ひまわり油、じゃが芋、卵抜きマヨネーズ、いちごジャム、ごま	836	28.3	
	19	水	麦ごはん、牛乳 鶏肉の梅酢揚げ、ミニトマト ごぼうと切干大根の変わりきんぴら	牛乳、鶏肉、豚肉	ミニトマト、ごぼう、人参、切干大根、こんにゃく、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま	893	28.0	
	20	木	手作りポークカレー、牛乳 フルーツのヨーグルト和え 福神漬	牛乳、豚肉、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、パイナップル、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	881	23.6	
	21	金	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き、小松菜のひたし かきたま汁、味付けのり	牛乳、鯖、卵、豆腐、味付けのり	もやし、小松菜、人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、片栗粉	787	36.6	
	24	月	ツナとしめじのごはん、牛乳 ひじき入り卵スープ 冷凍かんきつゼリー	牛乳、ツナ缶、卵、ひじき	生姜、ごぼう、しめじ、人参、枝豆、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、片栗粉、かんきつゼリー	816	27.8	
	25	火	焼きそば、牛乳 はんぺんの抹茶揚げ コーンサラダ	牛乳、豚肉、青のり、はんぺん	人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、キャベツ、きゅうり	中華麺、ひまわり油、小麦粉、卵抜きマヨネーズ	838	26.5	
	28	金	わかめごはん、牛乳 鯖のピリカラ焼き、蒸し野菜 夏野菜の味噌汁	牛乳、わかめ、鯖、油揚げ、豆腐、みそ	生姜、ねぎ、にんにく、キャベツ、コーン、かぼちゃ、なす、人参、玉ねぎ	麦ごはん、ごま、三温糖、ごま油	755	31.0	
							期間平均	801	28.9

※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、17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。  
 ※4日～10日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。



共同調理場

月	日	曜日	脂質 [%]
6	3	月	19.8
	4	火	31.9
	6	木	23.7
	7	金	25.5
	10	月	21.2
	11	火	25.0
	<b>12</b>	<b>水</b>	23.8
	13	木	21.6
	14	金	21.6
	<b>17</b>	<b>月</b>	21.7
	18	火	28.4
	<b>19</b>	<b>水</b>	32.3
	20	木	23.0
	21	金	25.4
	24	月	23.5
	25	火	40.7
	28	金	21.6
			25.0

※諸事情により  
 ※今月の「み  
 なお、太字  
 ※給食で使用  
 ※4日～10日