

# 令和元年 7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 [%]
7	1	月	麦ごはん、牛乳 鶏のごま酢和え、蒸し野菜 すまし汁、手作り佃煮	牛乳、鶏肉、豆腐、しらす干し、 花かつお、昆布	生姜、ねぎ、キャベツ、人参、えのきたけ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり 油、三温糖、ごま	824	15.0
	2	火	セルフポテトツナサンド 牛乳、たことトマトのスープ  <b>☆半夏生献立☆</b>	牛乳、ツナ缶、ベーコン、たこ	人参、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、キャ ベツ、トマト、コーン、トマトピュー レー、パセリ	食パン、じゃが芋、卵抜きマヨ ネーズ、ひまわり油	750	14.6
	3	水	麦ごはん、牛乳 鮭の塩焼き きゅうりのピリカラ和え ゴーヤチャンプルー  <b>☆沖縄県の郷土料理☆</b>	牛乳、鮭、わかめ、豆腐、鶏肉、 卵	きゅうり、人参、もやし、キャベツ、玉ね ぎ、ゴーヤ	麦ごはん、三温糖、ごま油、ご ま、ひまわり油	783	18.1
	4	木	手作り夏野菜カレー 牛乳、カクテルボンチ 福神漬  <b>※カクテルゼリーには、青りんごゼリー・ピーチゼリー・ワインゼリー・豆乳ゼリーの4種類が含まれます。</b>	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人 参、かぼちゃ、ピーマン、なす、りんご ピューレ、トマトピューレー、黄桃缶、 みかん缶、カクテルゼリー、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが 芋、小麦粉、カラメル	875	10.2
	5	金	あなご天らし、牛乳 七夕汁  <b>☆七夕献立☆</b>	牛乳、あなご焼き、卵、刻み海 苔、油揚げ	人参、きゅうり、オクラ、生しいたけ、ね ぎ	麦ごはん、小麦粉、ひまわり 油、三温糖、片栗粉、ピーマン	816	13.3
	8	月	麦ごはん、牛乳 鶏ちゃん、冷奴 味付けのり	牛乳、鶏肉、豆腐、味付けのり	にんにく、生姜、キャベツ、玉ねぎ、人 参、にら、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油	742	16.6
	9	火	コッペパン、牛乳 しいらフライ、蒸しキャベツ ラタトゥイユ、いちごジャム	牛乳、しいら、ベーコン	キャベツ、にんにく、なす、ピーマン、人 参、ズッキーニ、玉ねぎ、トマト	コッペパン、小麦粉、パン粉、 ひまわり油、三温糖、いちご ジャム	861	16.5
	10	水	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ひじきのマヨネーズサラダ	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、ひ じき	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、ご ぼう、きゅうり、コーン	麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、片栗粉、ごま油、卵抜きマ ヨネーズ、ごま	849	13.1
	11	木	ツナそぼろごはん、牛乳 ひたし、冷凍ヨーグルト	牛乳、ツナ缶、卵、油揚げ、冷凍 ヨーグルト	人参、枝豆、もやし、キャベツ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	835	14.4
	12	金	わかめごはん、牛乳 タンドリーチキン 蒸し野菜、ジャーマンポテト	牛乳、わかめ、鶏肉、ヨーグル ト、ウインナー	にんにく、生姜、キャベツ、コーン、人 参、玉ねぎ、パセリ	麦ごはん、三温糖、じゃが芋、 ひまわり油、バター	788	14.8
	16	火	黒糖パン、牛乳 鶏肉とじゃが芋のケチャップ 煮 フルーツとマーマレードの ヨーグルト和え	牛乳、鶏肉、大豆、ヨーグルト	生姜、人参、玉ねぎ、なす、みかんレトル トパウチ、黄桃缶	黒糖パン、片栗粉、ひまわり 油、じゃが芋、三温糖、上白糖、 マーマレードジャム	889	13.5
	19	金	麦ごはん、牛乳 手作りシューマイ、蒸し野菜 モロヘイヤのかきたま汁	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ	にら、炒め玉ねぎ、生しいたけ、生姜、 キャベツ、きゅうり、えのきたけ、人参、 モロヘイヤ、ねぎ	麦ごはん、ぎょうぎの皮	780	15.5

※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16日、18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。  
 ※2日は「半夏生」、5日は「七夕」にちなんだ献立です。



期間平均 816 14.6

共同調理場

月	日	曜日	脂質 [%]
7	1	月	28.9
	2	火	36.7
	3	水	26.6
	4	木	22.5
	5	金	26.6
	8	月	24.6
	9	火	30.0
	10	水	30.7
	11	木	31.3
	12	金	25.1
	<b>16</b>	<b>火</b>	28.4
	<b>19</b>	<b>金</b>	27.5
			28.2

※諸事情は  
 ※今月の  
 なお、大  
 ※給食で使  
 ※2日は「