

令和元年 8・9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 [%]
	28	水	麦ごはん、牛乳 鶏の生姜焼き、蒸しキャベツ ごぼうと切干大根の変わりきんぴら	牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、生姜、キャベツ、ごぼう、 人参、切干大根、こんにゃく、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ご ま油、穀物ふりかけ	831	13.7
	29	木	麦ごはん、牛乳 高野豆腐の親子煮 和風サラダ、手作り佃煮	牛乳、高野豆腐、鶏肉、卵、ベーコ ン、花かつお、昆布	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ご ま	792	14.6
	30	金	麦ごはん、牛乳 鯖のレモン揚げ、蒸し野菜 みそにゅうめん	牛乳、鯖、油揚げ、みそ	レモン果汁、キャベツ、コーン、玉ね ぎ、人参、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三 温糖、そうめん	851	14.6
※そうめんは、同一工場内で「そば」を含む製品を製造しています。								
9	2	月	手作りボークカレー、牛乳 梨入りカクテルボンチ 福神漬	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、 人参、りんごピューレー、トマト ピューレー、黄桃缶、パイン缶、みか ん(レトルトパウチ)、梨、カクテル ボンチ、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、 小麦粉、カラメル	874	10.2
※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。								
	3	火	セルフウインナードッグ、牛乳 スープスパゲティ	牛乳、ウインナー、鶏肉、いか	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、 パセリ	コッペパン、三温糖、スパゲティ、 じゃが芋、コーンスターチ、生ク リーム	781	16.1
	4	水	タコライス、牛乳 わかめスープ	牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、 コーン、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、ごま	722	14.2
	5	木	麦ごはん、牛乳 柳川風煮、きゅうりの酢の物 つば漬	牛乳、豚肉、卵、油揚げ	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、つば漬	麦ごはん、三温糖、ごま	771	14.2
	6	金	麦ごはん、牛乳 はんぺんのみそフライ 蒸しキャベツ、きしめん汁 ☆愛知県の郷土料理☆	牛乳、はんぺん、八丁みそ、鶏肉、 油揚げ	キャベツ、人参、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわ り油、三温糖、きしめん	870	13.0
	10	火	セルフポテトチーズツナサンド 牛乳、ミネストローネスープ	牛乳、ツナ缶、スライスチーズ、 ベーコン	人参、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、 トマト、コーン、トマトピューレー、 セロリー、パセリ	食パン、じゃが芋、卵抜きマヨ ネーズ、マカロニ、ひまわり油	810	14.0
	11	水	麦ごはん、牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め かきたま汁 手作りひじきふりかけ	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、花かつお、し らす干し、ひじき	生姜、人参、ピーマン、玉ねぎ、えの きたけ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、片 栗粉、ごま	801	17.0
	12	木	麦ごはん、牛乳 秋刀魚の揚げ煮、蒸しキャベツ きんぴらごぼう、野菜ふりかけ	牛乳、秋刀魚、竹輪	生姜、キャベツ、ごぼう、人参、こんに ゃく、さやいんげん、野菜ふりかけ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三 温糖	888	12.1
	13	金	豚肉としめじのごはん、牛乳 十五夜汁、巨峰 ☆十五夜献立☆	牛乳、豚肉	生姜、ごぼう、ぶなしめじ、人参、小 松菜、ねぎ、巨峰	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、里 芋、白玉だんご	793	12.9
	17	火	バターパン、牛乳 チリコンカン マヨドレッシングサラダ	牛乳、大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、きゅうり、コーン	バターパン、ひまわり油、じゃが 芋、三温糖、卵抜きマヨネーズ	824	14.2
	18	水	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き、蒸し野菜 切干大根の煮物	牛乳、鯖、竹輪、油揚げ	キャベツ、きゅうり、切干し大根、人 参、さやいんげん、生しいたけ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	753	16.6
	19	木	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 もやしのおかか和え きのこ汁、海苔佃煮	牛乳、豚肉、かまぼこ、花かつお、豆 腐、みそ、海苔佃煮	もやし、キャベツ、人参、しめじ、え のきたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ごま、里芋	772	16.5
	20	金	麦ごはん、牛乳 チキン南蛮、手作りタルタルソース トマトスープ ☆宮崎県の郷土料理☆	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	レモン果汁、きゅうり、玉ねぎ、コー ン、トマト、人参、パセリ	麦ごはん、小麦粉、ひまわり油、三 温糖、卵抜きマヨネーズ、じゃが 芋	869	12.6
	24	火	ミルクパン、牛乳 ボークビーンズ クルトンサラダ	牛乳、豚肉、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、 トマトピューレー、トマト、パセリ、 キャベツ、コーン、きゅうり	ミルクパン、ひまわり油、じゃが 芋、三温糖、クルトン	800	15.2
	25	水	麦ごはん、牛乳 鰹のピリカラ和え、ミニトマト 大根と昆布の煮物	牛乳、鰹、昆布、鶏肉、油揚げ	生姜、ねぎ、にんにく、ミニトマト、 大根、人参	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、ご ま、三温糖、ごま油	870	16.2
	26	木	ドライカレー、牛乳 ビーフンサラダ 冷凍りんごゼリー	牛乳、豚ひき肉、卵	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめ じ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、 りんごゼリー	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三 温糖、ビーフン、上白糖	799	12.5
	27	金	わかめごはん、牛乳 鯖の麦みそ焼き、蒸し野菜 じゃが芋の煮物	牛乳、わかめ、鯖、麦みそ	生姜、キャベツ、コーン、玉ねぎ、人 参、しめじ、こんにゃく、さやいんげ ん	麦ごはん、上白糖、じゃが芋、ひま わり油	768	15.3
	30	月	麦ごはん、牛乳 キムチ炒め 中華風卵とコーンのスープ	牛乳、豚肉、みそ、卵	人参、ピーマン、キムチ、キャベツ、 にんにく、生姜、クリームコーン、 コーン、チンゲン菜	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ご ま油、片栗粉	764	14.3
期間平均							810	14.3

※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11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。
 ※6日は八丁みそを使用した「はんぺんのみそフライ」と「きしめん汁」をだす予定です。これは、愛知県の郷土料理です。
 ※13日は「十五夜」にちなんだ献立です。
 ※20日は「チキン南蛮」をだす予定です。これは、宮崎県の郷土料理です。



月	日	曜日	脂質 [%]
	28	水	28.7
	29	木	28.1
	30	金	29.3
9	2	月	22.4
	3	火	29.5
	4	水	23.3
	5	木	25.6
	6	金	26.3
	10	火	38.1
	11	水	25.9
	12	木	23.8
	13	金	21.1
	17	火	34.2
	18	水	22.7
	19	木	25.3
	20	金	33.5
	24	火	29.0
	25	水	28.7
	26	木	22.0
	27	金	20.9
	30	月	26.0
			26.9

※諸事情は
 ※今月の
 なお、本
 ※給食で使
 ※6日は八
 ※13日は
 ※20日は