

令和元年 10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 [%]	
10	1	火	食パン、牛乳 ツナサラダ、トマト肉じゃが いちごジャム	牛乳、ツナ缶、鶏肉	きゅうり、コーン、玉ねぎ、人参、 トマト、さやいんげん	食パン、卵抜きマヨネーズ、 ひまわり油、じゃが芋、 三温糖、いちごジャム	861	14.0	
	2	水	鶏ごぼうごはん、牛乳 白菜汁 ブルーヨーグルト	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 ブルーヨーグルト	生姜、ごぼう、人参、生しいたけ、 ねぎ、白菜	麦ごはん、ひまわり油、 三温糖、片栗粉	764	13.9	
	3	木	麦ごはん、牛乳 鯖の照り焼き、ひたし 卵とじ	牛乳、鯖、油揚げ、豆腐、卵	生姜、もやし、キャベツ、人参、 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、片栗粉	811	17.8	
	4	金	手作りハヤシライス、牛乳 わかめサラダ	牛乳、豚肉、かまぼこ、 わかめ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 人参、炒め玉ねぎ、エリンギ、 トマト、ピューレー、キャベツ、 きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、 小麦粉、三温糖、カラメル、 ごま油、ごま	812	11.7	
	7	月	麦ごはん、牛乳 豆腐の中華煮 春雨のごまソースサラダ	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、生姜、ねぎ、白菜、 玉ねぎ、人参、筍、生しいたけ、 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、 春雨、卵抜きマヨネーズ	837	11.9	
	8	火	小型コッペパン、牛乳 アジフライ、蒸しキャベツ カレーうどん	牛乳、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ねぎ	小型コッペパン、小麦粉、 パン粉、ひまわり油、うどん	800	17.0	
	9	水	麦ごはん、牛乳 すき焼き煮、ごま酢和え 手作り佃煮	牛乳、豚肉、豆腐、卵、 しらす干し、花かつお、昆布	こんにゃく、人参、白菜、 生しいたけ、白ねぎ、 キャベツ、もやし	麦ごはん、ひまわり油、 三温糖	772	8.6	
	10	木	麦ごはん、牛乳 鯉とレバーのケチャップがらめ もやしとほうれん草のごま和え さつま汁 ☆目の愛護デー献立☆	牛乳、鯉、鶏レバー、 鶏肉、みそ	生姜、ほうれん草、もやし、 人参、大根、ごぼう、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、 ひまわり油、三温糖、 ごま、さつまいも	844	17.3	
	11	金	ひじきそぼろごはん、牛乳 十三夜汁、お月見デザート ☆十三夜献立☆	豚ひき肉、大豆、ひじき、 牛乳、かまぼこ	ねぎ、生姜、人参、 小松菜	麦ごはん、ひまわり油、 三温糖、白玉だんご、 お月見デザート	807	7.4	
	15	火	黒糖パン、牛乳 チキンのクリーム煮 ドレッシングサラダ、ミニトマト	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、 コーン、きゅうり、ミニトマト	黒糖パン、ひまわり油、 じゃが芋、小麦粉、 バター、生クリーム、 三温糖	838	14.8	
	16	水	麦ごはん、牛乳 秋刀魚の干物 野菜のマヨネーズ和え のっぺい汁、味付けのり	牛乳、秋刀魚、油揚げ、 味付けのり	キャベツ、もやし、人参、 大根、生しいたけ、 こんにゃく、ねぎ	麦ごはん、卵抜きマヨ ネーズ、三温糖、 里芋、片栗粉	778	14.1	
	17	木	親子丼、牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 巨峰	牛乳、鶏肉、卵、 大豆、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、生しいたけ、 ねぎ、巨峰	麦ごはん、ひまわり油、 三温糖、片栗粉、 ごま	845	16.1	
	18	金	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 切干大根の中華和え	牛乳、豚ひき肉、 みそ、豆腐、竹輪	にんにく、生姜、 ねぎ、玉ねぎ、人参、 切干大根、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、 三温糖、片栗粉、 ごま油	800	14.2	
	21	月	わかめごはん、牛乳 鶏肉のたまり唐揚げ、 蒸し野菜、きんぴらごぼう	牛乳、わかめ、 鶏肉、さつま揚げ	キャベツ、コーン、 ごぼう、人参、こんにゃく、 生しいたけ、さやいんげん	麦ごはん、片栗粉、 ひまわり油、三温糖	865	13.2	
	23	水	手作りチキンカレー、牛乳 柿入りフルーツのヨーグルト 和え、福神漬	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	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、 みかん(レトルトパウチ)、 りんご缶、蓮台寺柿、 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	871	11.5	
	24	木	麦ごはん、牛乳 鮭のマヨネーズソース焼き 蒸し野菜、卵ときのこの汁物 手作りひじきふりかけ	牛乳、鮭、油揚げ、 卵、ほしひじき、 花かつお	玉ねぎ、パセリ、 キャベツ、人参、 しめじ、えのきたけ、 生しいたけ、大根、 ねぎ	麦ごはん、卵抜きマヨ ネーズ、片栗粉、 三温糖	778	16.9	
	25	金	豚肉ビビンバ、牛乳 豆腐チゲスープ	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ	ねぎ、にんにく、 人参、大豆もやし、 キャベツ、白菜、 キムチ、生しいたけ	麦ごはん、三温糖、 ごま、ごま油、 ひまわり油	750	14.7	
	30	水	麦ごはん、牛乳 おでん、野菜のツナ和え	牛乳、厚揚げ、 みそ、ツナ缶、 花かつお	大根、こんにゃく、 人参、小松菜、 キャベツ	麦ごはん、里芋、 三温糖	788	13.0	
	31	木	麦ごはん、牛乳 はんぺんの磯辺揚げ、 蒸しキャベツめかぶ汁	牛乳、はんぺん、 青のり、卵、豆腐、 めかぶ	キャベツ、人参、 生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、 ごま、ひまわり油、 片栗粉	769	13.7	
							期間平均	810	13.8

※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17日、23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。
 ※10日は「目の愛護デー」、11日は「十三夜」にちなんだ献立です。
 ※23日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。

月	日	曜日	脂質 [%]
10	1	火	33.3
	2	水	20.6
	3	木	25.7
	4	金	27.6
	7	月	29.6
	8	火	33.6
	9	水	25.5
	10	木	24.0
	11	金	21.9
	15	火	29.0
	16	水	30.8
	17	木	27.1
	18	金	25.9
	21	月	30.6
	23	水	23.0
	24	木	30.1
	25	金	26.3
	30	水	21.4
	31	木	27.2
			27.0

※諸事情に
 ※今月の「
 なお、太
 ※給食で使
 ※10日は「
 ※23日の蓮