

平成29年5月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食共同調理場

| 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 [g] | 脂質 [%] | |
|---|----|----|---|-----------------------------|--|---|-----------------|------------|-----------|------|
| 5 | 1 | 月 | 三色そばろごはん,牛乳 すまし汁,柏餅 | 鶏肉,卵,牛乳,豆腐,わかめ | 生姜,人参,さやいんげん,え のきたけ,ねぎ | 麦ごはん,三温糖,サラダ 油,柏餅 | 783 | 29.0 | 24.8 | |
| | 2 | 火 | 振替休日 | | | | | | | |
| | 8 | 月 | 中華飯,牛乳 パンサンスー セミノール | 豚肉,いか,えび,うずら 卵,牛乳,ハム | 生姜,干しいたけ,玉ねぎ, 人参,白菜,チンゲン菜,キャ ベツ,きゅうり,セミノール | 麦ごはん,サラダ油,ごま 油,片栗粉,春雨,三温糖 | 783 | 26.7 | 23.6 | |
| | 9 | 火 | 小型コッペパン,牛乳 ペンネアラビアータ コーンサラダ | 牛乳,豚ひき肉 | にんにく,玉ねぎ,人参,トマ トピューレー,パセリ,コー ン,キャベツ,きゅうり | 小型コッペパン,マカロ ニ,サラダ油,マヨネーズ | 825 | 29.1 | 34.0 | |
| | 10 | 水 | 麦ごはん,牛乳 竹輪のごまソースかけ 蒸し野菜,みそ汁 | 牛乳,竹輪,卵,豆腐,油揚 げ,みそ | キャベツ,人参,ねぎ | 麦ごはん,小麦粉,ひまわ り油,ごま,三温糖,ごま 油,サラダ油,じゃが芋 | 806 | 26.2 | 27.0 | |
| | 11 | 木 | 手作りチキンカレー,牛乳 海藻サラダ,福神漬 | 鶏肉,牛乳,かまぼこ,海 藻ミックス | 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,サラダ油,じゃ が芋,小麦粉,カラメル, 三温糖 | 833 | 25.6 | 24.1 | |
| | 12 | 金 | わかめごはん,牛乳 つばす(ぶりの子)の照り焼き 蒸しキャベツ,卵とじ | わかめ,牛乳,豆腐,卵 | 生姜,キャベツ,玉ねぎ,人参, 生しいたけ,ねぎ | 麦ごはん,三温糖 | 807 | 33.4 | 28.1 | |
| | 15 | 月 | 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,サラダ油,三温 糖,片栗粉,ごま油 | 794 | 28.5 | 26.2 | |
| | 16 | 火 | セルフ卵サンド,牛乳 チリコンカン,カラ(みかん) | 卵,牛乳,大豆,鶏肉 | きゅうり,玉ねぎ,コーン,に んにく,人参, トマト ,トマト ピューレー, カラ | 食パン ,サラダ油,マヨ ネーズ,じゃが芋 | 851 | 32.3 | 34.3 | |
| | 17 | 水 | 麦ごはん,牛乳 豚肉の伊勢茶煮,蒸しキャベツ 大豆とひじきの煮物 | 牛乳,豚肉,大豆,竹輪,ひ じき | キャベツ,ごぼう,人参, こん にゃく | 麦ごはん ,三温糖,ごま, サラダ油 | 794 | 31.1 | 27.1 | |
| | 18 | 木 | 麦ごはん,牛乳 肉じゃが,和風ツナサラダ 手作り佃煮 | 牛乳,豚肉,ツナ缶,しら す干し,花かつお,昆布 | 玉ねぎ,人参,こんにゃく,さ やいんげん,もやし,キャベ ツ,生姜 | 麦ごはん,じゃが芋,サラ ダ油,三温糖,ごま | 819 | 28.6 | 24.8 | |
| | 19 | 金 | 麦ごはん,牛乳 キスフライ,ごま和え 大根と厚揚げの煮物 | 牛乳,きす,卵 ,油揚げ,厚 揚げ | キャベツ, もやし ,人参,大根, こんにゃく | 麦ごはん ,小麦粉,パン 粉,ひまわり油,三温糖 | 816 | 26.9 | 24.0 | |
| | 22 | 月 | ドライカレー,牛乳 卵スープ,フルーツポンチ | 豚ひき肉,大豆,牛乳,卵, 寒天缶 | にんにく,生姜,玉ねぎ,人参, チンゲン菜,みかん缶,パイン 缶,黄桃缶 | 麦ごはん,サラダ油,小麦 粉,三温糖,片栗粉 | 861 | 29.0 | 22.8 | |
| | 23 | 火 | 黒糖パン,牛乳 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 ドレッシングサラダ | 牛乳,鶏肉 | 生姜,人参,玉ねぎ,ピーマン, エリンギ,キャベツ,コーン, きゅうり | 黒糖パン,片栗粉,ひまわ り油,じゃが芋,サラダ 油,三温糖 | 863 | 28.5 | 32.1 | |
| | 24 | 水 | 麦ごはん,牛乳 がんもどきの煮物 もやしのおかか和え 豚汁,野菜ふりかけ | 牛乳,がんもどき,花かつ お,豚肉,豆腐,みそ | もやし,キャベツ,人参,ごぼ う,大根,ねぎ,野菜ふりかけ | 麦ごはん,三温糖,ごま 油,じゃが芋 | 762 | 28.4 | 26.0 | |
| | 25 | 木 | 定期テスト | | | | | | | |
| | 26 | 金 | ひじきそばろごはん,牛乳 酢の物,ミニトマト | 豚ひき肉,大豆,ひじき, 卵,牛乳,油揚げ | ねぎ,生姜,人参,きゅうり, キャベツ,ミニトマト | 麦ごはん,サラダ油,三温 糖,ごま | 765 | 25.8 | 26.6 | |
| | 29 | 月 | 麦ごはん,牛乳 はんべんの変わり揚げ,蒸し野 菜 五目豆,しそふりかけ | 牛乳,はんべん,青のり, 卵,大豆,鶏肉,昆布 | 生姜,キャベツ,人参,ごぼう, こんにゃく,しそふりかけ | 麦ごはん,小麦粉,ごま, ひまわり油,三温糖 | 831 | 29.2 | 26.5 | |
| | 30 | 火 | コッペパン,牛乳 ボークシチュー マカロニサラダ | 牛乳,豚肉,ハム | にんにく,セロリー,玉ねぎ, 人参,トマトピューレー,キャ ベツ,きゅうり | コッペパン,サラダ油, じゃが芋,小麦粉,三温 糖,カラメル,マカロニ, マヨネーズ | 869 | 28.6 | 36.4 | |
| | 31 | 水 | 豚キムチごはん,牛乳 ごま酢和え ブルーヨーグルト | 豚肉,牛乳,卵,ブルー ヨーグルト | 人参,エリンギ,白菜キムチ, キャベツ,にんにく,生姜,も やし | 麦ごはん,三温糖,サラダ 油,ごま油 | 779 | 25.7 | 25.0 | |
| ※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。 ※今月の地物一番給食の日は16,17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。 ※23日は、2016年5月に伊勢志摩で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。 | | | | | | | 期間平均 | 813 | 28.5 | 27.4 |