

# 令和2年 4月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学1  
共同

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	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]
10	金	ちらしずし, 牛乳	ツナ缶, 卵, 牛乳	人参, さやいんげん ※ちらしごはんには、人参・菊・れんこん・かんぴょう・干しいたけなどが含まれます。	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	ちらしの素, しょうゆ, 塩	813	14.5
		すまし汁	豆腐, 油揚げ	玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜		しょうゆ, 塩, かつお節, こんぶ		
		セミノール		セミノール				
13	月	手作りポークカレー 福神漬, 牛乳	豚肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, 人参, りんごビュレ, トマトビュレ, 福神漬	麦ごはん, ひまわり油, じゃが芋, 薄力粉, カラメル	カレー粉, 赤ワイン, ローリエ, ガラスープ, しょうゆ, ウスターソース, オールスパイス, ガラムマサラ, 塩, こしょう	836	11.1
		ドレッシングサラダ		キャベツ, 人参, コーン, きゅうり	三温糖, ひまわり油	酢, 塩, こしょう		
14	火	ミルクパン, 牛乳	牛乳		ミルクパン		838	15.2
		鶏肉の変わりカツレツ	鶏肉	パセリ	卵抜きマヨネーズ, パン粉	塩, こしょう, 辛子		
		キャベツスープ	ベーコン	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, コーン		ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう		
		りんごゼリー		りんごゼリー				
15	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		788	13.6
		すき焼き煮	牛肉, 焼き豆腐	こんにゃく, 人参, 白菜, 生しいたけ, ねぎ	ひまわり油, 三温糖	しょうゆ, みりん, 酒		
		のり酢和え	ツナ缶, 焼きのり	ほうれん草, もやし	三温糖, ごま	しょうゆ, 酢		
16	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		781	15.4
		鰹とじゃが芋のみそがらめ	かつお, みそ	しょうが	片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖, ごま	酒, しょうゆ, トマトケチャップ, みりん		
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう		
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく, 人参, ごぼう, たけのこ, 生しいたけ, ねぎ		しょうゆ, 酒, 塩, かつお節, こんぶ, こしょう		
17	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		771	16.1
		高野豆腐の親子煮	凍り豆腐, 鶏肉, 卵	玉ねぎ, 人参, 生しいたけ, ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, かつお節, しょうゆ, みりん		
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ, 人参, 小松菜	ひまわり油, 三温糖	酢, しょうゆ, 塩		
		手作り佃煮	しらす干し, 昆布, 花かつお		ごま, 三温糖	しょうゆ, みりん, 酢		
20	月	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		811	12.7
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ, 人参, こんにゃく, さやいんげん	じゃが芋, ひまわり油, 三温糖	しょうゆ, 塩, 酒		
		切干大根のごま和え	油揚げ	切干大根, 人参, きゅうり	三温糖, ごま	しょうゆ, 塩		
21	火	セルフツナサンド, 牛乳	ツナ缶, 牛乳	きゅうり, 人参	食パン, 卵抜きマヨネーズ	酢, 塩, こしょう	818	15.5
		卵とコーンのスープ	卵	クリームコーン, コーン, 玉ねぎ, ほうれん草	片栗粉	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
22	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		835	17.9
		鯖の塩焼き	さば					
		小松菜のひたし		もやし, 小松菜, 人参	三温糖, ごま	しょうゆ, 塩		
		関東煮	鶏肉, 厚揚げ	大根, 人参, こんにゃく	里芋, 三温糖	しょうゆ, 塩, 酒, みりん, かつお節, こんぶ		
23	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		783	15.3
		豆腐の中華煮	豚肉, 豆腐	にんにく, しょうが, ねぎ, 白菜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, 生しいたけ	ひまわり油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	酒, ガラスープ, 塩, こしょう, しょうゆ		
		パンサンスー	いか	キャベツ, 人参, きゅうり	はるさめ, 三温糖, ごま油	ワイン, しょうゆ, 酢, 塩		
24	金	わかめごはん, 牛乳	わかめ, 牛乳		麦ごはん		853	14.2
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	しょうゆ, 酒, みりん		
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう		
		きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう, 人参, こんにゃく, さやいんげん	ひまわり油, 三温糖, ごま	しょうゆ, みりん		
27	月	ひじきそぼろごはん, 牛乳	ツナ缶, ひじき, 卵, 牛乳	人参, さやいんげん	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	しょうゆ, 酒, みりん, 塩	820	14.2
		けんちん汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ	ごぼう, 人参, ねぎ	じゃが芋, 片栗粉, ひまわり油	酒, かつお節, こんぶ, しょうゆ, 塩		
28	火	コッペパン, いちごジャム, 牛乳	牛乳		コッペパン, いちごジャム		840	14.7
		ポークピーンズ	豚肉, 大豆	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参, トマトビュレ, トマト缶, パセリ	ひまわり油, じゃが芋, 三温糖	ワイン, トマトケチャップ, しょうゆ, 塩, こしょう, ガラスープ		
		ごまドレサラダ		キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	卵抜きマヨネーズ, 三温糖, ごま	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう		
30	木	ドライカレー, 牛乳	豚ひき肉, 牛乳	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, エリンギ, ビーマン	麦ごはん, ひまわり油, 薄力粉, 三温糖	ガラスープ, ターメリック, ワイン, トマトケチャップ, カレー粉, しょうゆ, ウスターソース, 塩, こしょう	821	12.7
		ミルクスープ	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, キャベツ, パセリ, クリームコーン	ひまわり油, コーンスターチ, 生クリーム	ワイン, ガラスープ, 塩, こしょう		
		カラ(みかん)		カラ				

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。  
 ※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。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※10日は「入学・進級お祝い献立」です。



期間平均

815 14.5

校給食  
調理場

日	曜日	脂質 [%]
10	金	29.3
13	月	25.8
14	火	34.9
15	水	30.5
16	木	22.0
17	金	24.9
20	月	23.4
21	火	36.2
22	水	27.6
23	木	24.9
24	金	29.2
27	月	29.2
28	火	31.2
30	木	25.5

※諸  
※今  
な  
※給  
※10

28.2