

令和2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

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 [%]	脂質 [%]	
25	月	ツナそぼろごはん,牛乳	ツナ缶,卵,牛乳	人参	麦ごはん三温糖,ひまわり油	しょうゆ,塩	816	15.7	31.0	
		ごまマヨネーズ和え		キャベツ,もやし,人参	三温糖,ごま,卵抜きマヨネーズ	しょうゆ,塩				
		みそ汁	豆腐,わかめ,みそ,油揚げ	えのきたけ,ねぎ		煮干し				
26	火	コッペパン,メープルジャム,牛乳	牛乳		コッペパン,メープルジャム		812	17.3	31.3	
		しいらのマヨネーズソース焼き	しいら	玉ねぎ,パセリ	卵抜きマヨネーズ	白ワイン,塩,こしょう				
		蒸し野菜		キャベツ,人参		塩,こしょう				
		コーンチャウダー	ベーコン,牛乳	玉ねぎ,人参,コーン,クリームコーン,パセリ	ひまわり油,じゃが芋,薄力粉,バター,生クリーム	白ワイン,ガラスープ,塩,こしょう				
27	水	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		843	12.9	23.6	
		はんぺんの変わり揚げ	はんぺん,あおのり		しょうが酢漬	薄力粉,ひまわり油				塩
		蒸し野菜		キャベツ,コーン		塩,こしょう				
		じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	しょうが,玉ねぎ,人参,こんにゃく,さやいんげん	ひまわり油,じゃが芋,三温糖,片栗粉	酒,しょうゆ,塩,かつお節				
28	木	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		774	13.8	25.9	
		チンジャオロースー	豚肉	ピーマン,人参,玉ねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく	三温糖,ひまわり油,片栗粉	しょうゆ,酒,みりん				
		ワンタンスープ	ベーコン	もやし,生しいたけ,ねぎ	ワンタン皮	ガラスープ,しょうゆ,塩,こしょう				
29	金	スープカレー,牛乳	鶏肉,牛乳	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,オニオンソテー,人参,しめじ,アスパラガス,りんごピューレ,トマトピューレ	麦ごはん,ひまわり油,じゃが芋,ひまわり油	赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,バジル粉,ガラムマサラ,オールスパイス,ローリエ,ガラスープ,しょうゆ,煮干し,こんぶ	803	12.6	22.8	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん缶,黄桃缶	上白糖					

期間平均		
810	14.4	26.9

※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13日,15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。
 ※26日は2016年5月に伊勢志摩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。

