

令和2年 7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 [%] |
|----|----|---|---|---|---|---|-----------------|------------|-----------|
| 1 | 水 | 麦ごはん、牛乳 豆腐とたこのチリソース ナムル ☆半夏生献立☆ | 牛乳 たこ、豚肉、豆腐 | にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ もやし、人参、チンゲン菜 | 麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま油、ごま | ワイン、しょうゆ、ダバスコ、トマトケチャップ、塩 しょうゆ、酢 | 771 | 13.9 | 23.0 |
| 2 | 木 | 麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のおかか和え 高野豆腐の煮物 | 牛乳 さば 花かつお | 小松菜、キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、しめじ、こんにゃく | 麦ごはん 三温糖 ひまわり油、三温糖 | しょうゆ しょうゆ | 812 | 16.8 | 27.7 |
| 3 | 金 | ツナそばごはん、牛乳 ごまキムチ汁 りんごゼリー | ツナ缶、卵、牛乳 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ | 人参、さやいんげん 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、キムチ | 麦ごはん、三温糖、ひまわり油 じゃが芋、ごま、ねりごま | しょうゆ、塩 酒、みりん、ガラスープ | 854 | 14.5 | 30.7 |
| 6 | 月 | 麦ごはん、牛乳 ホイコーロー 中華スープ 冷凍ヨーグルト | 牛乳 豚肉、みそ 豆腐、わかめ 冷凍ヨーグルト | キャベツ、人参、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが 小松菜、玉ねぎ | 麦ごはん ごま油 ごま油 | 酒、とうがらし粉 ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | 780 | 13.8 | 26.0 |
| 7 | 火 | コッペパン、いちごジャム、牛乳 鶏肉の変わりカツレツ 蒸しキャベツ 七夕春雨スープ ☆七夕献立☆ | 牛乳 鶏肉 キャベツ 卵 | バセリ キャベツ 玉ねぎ、人参、オクラ | コッペパン、いちごジャム 卵抜きマヨネーズ、パン粉 はるさめ、片栗粉 | 塩、こしょう、辛子 塩、こしょう ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | 823 | 17.3 | 32.7 |
| 8 | 水 | 麦ごはん、牛乳 鯖のピリカラ焼き 蒸し野菜 夏野菜のみそ汁 | 牛乳 さば キャベツ、きゅうり 油揚げ、みそ | しょうが、ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり かぼちゃ、なす、人参、玉ねぎ、ねぎ | 麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 | 酒、しょうゆ、とうがらし粉、みりん、酢 塩、こしょう 煮干し | 760 | 15.7 | 26.5 |
| 9 | 木 | 麦ごはん、牛乳 冷奴 鶏肉と野菜の生姜炒め にんじゃふりかけ | 牛乳 豆腐 鶏肉 しらす干し | ねぎ しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ 人参 | 麦ごはん ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま | しょうゆ、みりん、かつお節 酒、しょうゆ、みりん 塩、しょうゆ | 801 | 16.8 | 25.1 |
| 10 | 金 | 麦ごはん、牛乳 肉じゃが きゅうりの酢の物 手作り佃煮 | 牛乳 豚肉 わかめ、油揚げ 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 きゅうり、キャベツ、人参 | 麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま 三温糖 | しょうゆ、塩、塩 しょうゆ、酢、塩 しょうゆ、みりん、酢 | 807 | 13.5 | 23.2 |
| 13 | 月 | 豚丼、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 |  豚肉、牛乳 豆腐、油揚げ、卵 | しょうが、玉ねぎ、人参、しいたけ、こんにゃく、ねぎ とうがん、人参、さやいんげん | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉 | 酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ | 768 | 15.3 | 27.9 |
| 14 | 火 | コッペパン、牛乳 フライドチキン ミニトマト かぼちゃのミルクスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳 | しょうが、にんにく、セロリー ミニトマト 玉ねぎ、人参、しめじ、かぼちゃ、クリームコーン | コッペパン 片栗粉、ひまわり油 ひまわり油、コーンスターチ、生クリーム | 酒、塩、しょうゆ ワイン、ガラスープ、塩、こしょう | 798 | 16.2 | 35.3 |
| 16 | 木 | 麦ごはん、牛乳 ブルコギ わかめスープ | 牛乳 牛肉、みそ わかめ、豆腐 | にんにく、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、にら 人参、玉ねぎ、ねぎ | 麦ごはん ひまわり油、はるさめ、三温糖、ごま油 ごま | しょうゆ、酒、とうがらし粉、塩 ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | 774 | 12.0 | 27.0 |
| 17 | 金 | 手作り夏野菜カレー、福神漬、牛乳 フルーツのクリーム和え | 鶏肉、牛乳 | にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン、なす、りんごピューレ、トマトピューレ、福神漬 みかん缶、パイナップル、黄桃缶 | 麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、薄力粉、カラメル 生クリーム | カレー粉、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 | 895 | 10.3 | 27.6 |
| 20 | 月 | タコライス、牛乳 もずく入り卵スープ | 豚ひき肉、牛乳 卵、もずく | にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、コーン えのきたけ、ねぎ | 麦ごはん、ひまわり油 片栗粉 | 酒、ガラスープ、トマトケチャップ、トマトペースソース、ウスターソース、チリソース、チリパウダー、パプリカ粉、塩、こしょう ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | 776 | 14.8 | 27.6 |
| 21 | 火 | コッペパン、牛乳 ウインナーのケチャップがらめ スープスパゲティ | 牛乳 ウインナー 鶏肉、いか、牛乳 | キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、人参、バセリ | 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 | 塩、トマトケチャップ、ウスターソース ワイン、ガラスープ、塩、こしょう | 781 | 16.1 | 29.5 |
| 22 | 水 | あんかけ丼、牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 |  豚肉、牛乳 大豆、ちりめんじゃこ | しょうが、しいたけ、もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ | 麦ごはん、ひまわり油、片栗粉 片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖 | 酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう しょうゆ、みりん | 824 | 15.9 | 27.1 |
| 27 | 月 | 麦ごはん、牛乳 スタミナ炒め ひじきの和風サラダ かんきつゼリー | 牛乳 豚肉 ひじき、かまぼこ | しょうが、にんにく、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン | 麦ごはん ひまわり油 三温糖、ひまわり油 かんきつゼリー | しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう | 807 | 12.6 | 24.3 |
| 28 | 火 | 米粉入りパン、牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ | 牛乳 大豆、鶏ひき肉 | にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、トマト缶、トマトピューレ ごぼう、きゅうり、人参、コーン | 米粉入りパン ひまわり油、じゃが芋 卵抜きマヨネーズ、ごま | ワイン、ガラスープ、チリパウダー、パプリカ粉、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、塩 | 799 | 15.1 | 33.3 |
| 29 | 水 | 麦ごはん、牛乳 豚肉とじゃが芋の甘酢あん 春雨の中華風サラダ | 牛乳 豚肉 卵 | しょうが、たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり | 麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま | 酒、しょうゆ、トマトケチャップ、酢、塩 塩、酢、しょうゆ | 879 | 11.4 | 30.3 |
| 30 | 木 | わかめごはん、牛乳 鯖のパン粉焼き ミニトマト けんちん汁 | わかめ、牛乳 さば バセリ 鶏肉、豆腐、油揚げ | バセリ ミニトマト ごぼう、人参、ねぎ | 麦ごはん 卵抜きマヨネーズ、パン粉、オリーブ油 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉 | 塩、こしょう 酒、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩 | 783 | 16.2 | 28.7 |
| 31 | 金 | 麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め ごま和え | 牛乳 豚肉、厚揚げ、みそ キャベツ、もやし、小松菜、人参 | しそふりかけ ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、人参 キャベツ、もやし、小松菜、人参 | 麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま | 酒、みりん しょうゆ | 760 | 14.4 | 24.4 |

期間平均
803 14.6 27.9

※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、22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。
※1日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんで献立です。
※20日は全国味めぐり「沖繩編」です。タコライスは沖繩の郷土料理です。

