

令和2年 9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	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		777	16.1	29.7
		ウインナー	ウインナー		三温糖	トマトケチャップ、ウスターソース			
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩			
		スープスパゲティ	鶏肉、いか、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	スパゲティ、じゃが芋、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			
2	水	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、しいたけ、キムチ、玉ねぎ、チンゲン菜、にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油	しょうゆ、酒、みりん	779	12.4	24.3
		中華スープ	豆腐、わかめ	小松菜、玉ねぎ	ごま油	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
		冷凍かんきつゼリー		かんきつゼリー					
3	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		834	14.8	27.6
		鯖の竜田揚げ	さば	しょうが	片栗粉、ひまわり油	酒、しょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		切干大根の煮物	竹輪、油揚げ	切干大根、人参、さやいんげん、しいたけ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節			
4	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		803	12.7	30.7
		ゴーヤチャンプルー	豆腐、豚肉、卵	人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、にがうり	ひまわり油、三温糖	酒、しょうゆ、塩、みりん			
7	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		749	15.6	28.1
		さっぱりレモンの豚ねぎ炒め	豚肉	にんにく、もやし、人参、白ねぎ、レモン	ごま油、三温糖、ごま	酒、しょうゆ、塩			
		豆腐と冬瓜の汁物	豆腐、油揚げ、卵	とうがん、人参、しめじ、ねぎ	片栗粉	しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ			
8	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		779	17.1	29.3
		鶏のバーベキューソースかけ	鶏肉	しょうが、レモン、にんにく、りんごビュール	三温糖	しょうゆ、酒			
		粉ふきいも			じゃが芋	塩、こしょう			
		ミネストローネスープ	ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、コーン、トマトビュール、セロリー、パセリ	マカロニ、ひまわり油	ガラスープ、塩、こしょう			
9	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		825	14.3	27.1
		鮭の海苔フライ	鮭、のり		薄力粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		沢煮わん	豚肉	こんにやく、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ	じゃが芋	しょうゆ、酒、塩、こしょう、こんぶ、かつお節			
10	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		752	15.0	26.0
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、竹輪、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	三温糖	かつお節、こんぶ、しょうゆ、酒、みりん			
11	金	和風ツナサラダ	ツナ、わかめ	きゅうり、人参、しょうが	ごま、三温糖、ひまわり油	酢、しょうゆ	879	11.1	21.7
		手作りチキンカレー、福神漬、牛乳	鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、りんごビュール、トマトビュール、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、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			
		梨入りカクテルポンチ		黄桃缶、パイン缶、みかん缶、梨、カクテルゼリー					
15	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		782	16.8	34.1
		鶏のコーンフ레이크焼き	鶏肉		卵抜きマヨネーズ、コーンフ레이크	塩、こしょう、ワイン			
		ミニトマト		ミニトマト					
		野菜のスープ煮	ウインナー	人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	じゃが芋	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
16	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		773	15.7	25.6
		冷奴	豆腐	ねぎ		しょうゆ、みりん、かつお節			
		スタミナ炒め	豚肉	しょうが、にんにく、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ	ひまわり油	しょうゆ、酒、みりん			
		手作り佃煮	しらす干し、花かつお、昆布		三温糖	しょうゆ、みりん、酢			
17	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		861	12.6	27.6
		鰹とじゃが芋のピリカラ和え	かつお	しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、じゃが芋、ひまわり油、ごま、三温糖、ごま油	酒、しょうゆ、とうがらし粉、みりん、酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
18	金	くきわかめ入りきんぴらごぼう	鶏肉、茎わかめ	ごぼう、人参、こんにやく	ひまわり油、三温糖	酒、しょうゆ、みりん	799	14.3	26.6
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		マーボー豆腐	豚肉、みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、しょうゆ、みりん			
25	金	ひじきの中華風サラダ	ひじき、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、ごま油、ごま	しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう	753	14.4	17.6
		わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん				
		はんぺんの香味焼き	はんぺん	しょうが	ごま、三温糖、ひまわり油	酒、しょうゆ、カレー粉			
		ひたし	花かつお	小松菜、キャベツ	三温糖	しょうゆ、塩			
28	月	じゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ、人参、しめじ、糸こんにやく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油	しょうゆ、みりん、塩、かつお節	803	15.2	27.1
		しぐれ煮ごはん、牛乳	牛肉、牛乳	しょうが、ごぼう、人参、こんにやく	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、しょうゆ			
		ごま和え	油揚げ	キャベツ、もやし、人参	三温糖、ごま	しょうゆ、塩			
29	火	かきたま汁	卵、豆腐	えのきたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩	765	14.8	26.0
		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				
		チリコンカン	大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、トマト缶、トマトビュール	ひまわり油、じゃが芋	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			
30	水	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	824	15.5	31.2
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鯖の味噌マヨネーズ焼き	さわかみ、みそ	玉ねぎ、ねぎ	卵抜きマヨネーズ	酒、塩、こしょう			
		ピリ辛きゅうり		きゅうり	ごま油、三温糖	しょうゆ、酢、塩、とうがらし粉			
		大根とあらめの煮物	あらめ、豚肉、油揚げ	大根、人参	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節、しょうゆ、みりん、塩			

期間平均		
796	14.6	27.1

※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16日、18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。
 ※24日は全国味めぐり「愛知県編」です。味噌カツ、きしめんは愛知県の郷土料理です。

