

令和3年 4月分 学校給食予定献立表

伊勢市立
中井
小

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 [%]
9	金	*給食は12日から始まります。						
12	月	ちらしずし、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	ちらしずしの素、しょうゆ、塩	811	14.4
※ちらしごはんには、人参・たけのこ・れんこん・かんぴょう・干しいたけなどが含まれます。								
		すまし汁 ☆入学・進級お祝い献立☆	豆腐、かまぼこ	えのきたけ、小松菜		しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ		
		りんごゼリー		りんごゼリー				
13	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		844	13.7
		チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、しょうゆ		
		キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ		ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
14	水	手作りポークカレー、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、りんごビュレ、トマトビュレ	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、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、とんかつソース、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう	834	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		
		福神漬		福神漬				
15	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		781	17.8
		鱈の香味焼き	さわら	しょうが、白ねぎ	ごま、三温糖、ごま油	酒、しょうゆ、みりん、酢		
		小松菜ののり和え	のり	もやし、小松菜、人参	三温糖	しょうゆ、塩		
		鶏ごぼう汁	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	ごぼう、人参、ねぎ、えのきたけ		かつお節		
16	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		754	13.0
		すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜、しいたけ、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん、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		
19	月	わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん		772	15.6
		高野豆腐の親子煮	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、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		
		和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし、キャベツ、人参、しょうが	ごま、三温糖、ひまわり油	酢、しょうゆ、塩		
20	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		835	14.0
		ポークシチュー	豚肉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、トマトビュレ	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、三温糖、カラメル	ワイン、ガラスープ、ローリエ、トマトベースソース、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう		
		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			
21	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		806	16.1
		鶏肉のごまソースかけ	鶏肉		ねりごま、三温糖、ごま油、ひまわり油	塩、こしょう、酢、しょうゆ		
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう		
		春大根とあらめの煮物	あらめ、厚揚げ、竹輪	大根、人参、こんにゃく	三温糖	しょうゆ、酒、みりん、かつお節、こんぶ		
22	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		865	12.9
		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、しょうゆ、みりん		
		ビーフンの中華サラダ		人参、ほうれん草、キャベツ、しょうが	ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油、三温糖	酢、しょうゆ、塩		
23	金	春のあんかけごはん、牛乳	鶏肉、牛乳	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	酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう	808	16.5
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆、かえりちりめん		片栗粉、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん		
26	月	肉味噌ひじきそばろごはん、牛乳	豚肉、ひじき、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	しょうゆ、酒、みりん	801	13.6
		かきたま汁	卵、豆腐	えのきたけ、小松菜	片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩		
		みかんゼリー		みかんゼリー				
27	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		886	16.7
		鶏肉のコーンフ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				
		スープスパゲティ	ベーコン、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		
28	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		818	16.2
		鯉のピリ辛和え	かつお	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖、ごま油	酒、しょうゆ、とうがらし、みりん、酢		
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう		
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	ごぼう、人参、ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩		
30	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		797	13.8
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、塩、酒		
		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		
		手作り佃煮	ちりめんじゃこ、花かつお、昆布		三温糖	しょうゆ、みりん、酢		

※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15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。
 ※12日は入学・進級お祝い献立です。



期間平均

815 14.7

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 [%]
---------	-----	-----------------	-------------------	-----------------	-----	-----------------	------------

日	曜日	脂質 [%]
9	金	
12	月	26.3
13	火	33.1
14	水	25.9
15	木	25.7
16	金	24.5
19	月	27.9
20	火	29.6
21	水	26.2
22	木	31.3
23	金	25.4
26	月	23.1
27	火	33.3
28	水	27.3
30	金	22.9

※諸
※今
※な
※給
※12

27.3

