

令和3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	体の調子をよくなるもの 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 [%]
6	木	手作りハヤシライス, 牛乳	豚肉, 牛乳	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参, オニオンステーキ, エリンギ, トマトビュレ	麦ごはん, ひまわり油, 小麦粉, 三温糖, カラメル	ワイン, ローリエ, ガラスープ, 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	839	11.0	29.5
		フレンチサラダ	ベーコン	キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	三温糖, ひまわり油	酢, 塩, こしょう			
7	金	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		797	14.6	30.0
		鯛のたまり唐揚げ	いわし		片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま	しょうゆ, 酒, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		かきたま汁	卵, 豆腐, わかめ	人参, えのきたけ, ねぎ	片栗粉	かつお節, こんぶ, しょうゆ, 塩			
10	月	豚キムチごはん, 牛乳	豚肉, 牛乳	人参, エリンギ, キムチ, キャベツ , 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	770	13.5	24.4
		ひじきと卵のスープ	卵, ひじき	玉ねぎ, 人参, ねぎ	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						
11	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		815	18.3	28.9
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	マーマレード	ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう			
		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			
12	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		860	13.7	28.0
		はんぺんの抹茶揚げ	はんぺん		小麦粉, ひまわり油	塩			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		豚肉と厚揚げの生姜炒め	豚肉, 厚揚げ	しょうが, 人参, ねぎ, 玉ねぎ, もやし	ひまわり油, 三温糖, ごま	酒, しょうゆ, みりん			
13	木	チキンライスのトマトソースかけ, 牛乳	鶏肉, 牛乳	にんにく, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, トマトビュレ	麦ごはん, ひまわり油	チキンライスの素, ワイン, トマトベースソース, ケチャップ, ガラスープ, ウスターソース, しょうゆ, こしょう	818	12.2	26.1
		野菜のスープ煮	ウインナー	人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	じゃが芋	ガラスープ, ローリエ, 塩, こしょう			
14	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		809	16.1	26.9
		しいらのマヨネーズ焼き	しいら	パセリ	卵抜きマヨネーズ	酒, 塩, こしょう			
		もやしの海苔ごま和え	高野豆腐, のり	ほうれん草, もやし	三温糖, ごま	しょうゆ			
		五目きんぴら	豚肉, 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	酒, しょうゆ, みりん			
17	月	手作りポークカレー, 牛乳	豚肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリー, 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, オールスパイス, ガラムマサラ, 塩, こしょう, ケチャップ	891	10.1	22.2
		フルーツポンチ		りんご缶, 黄桃缶					
		福神漬		福神漬					
18	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		831	13.8	35.4
		鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 マヨドレッシングサラダ	鶏肉	しょうが, 人参, 玉ねぎ, エリンギ キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖 三温糖, ひまわり油, 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ, ケチャップ, ガラスープ, 塩 酢, 塩, こしょう			
19	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		775	15.9	30.4
		豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖, ごま	番茶, しょうゆ, 酢, みりん			
		蒸し野菜		キャベツ , きゅうり		塩, こしょう			
		めかぶ汁	卵, 油揚げ, めかぶ	人参, しいたけ, ねぎ	片栗粉	かつお節, こんぶ, しょうゆ, 塩			
20	木	定期テスト①							
21	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		758	13.3	25.2
		ホイコーロー	豚肉, みそ	キャベツ, 人参, 白ねぎ, ピーマン, にんにく, しょうが	ひまわり油, ごま油	酒, とうがらし			
		パンサンスー	竹輪	人参, きゅうり	はるさめ, 三温糖, ごま油	しょうゆ, 酢			
24	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		777	15.5	26.1
		親子煮	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, こんぶ, しょうゆ, みりん			
		和風サラダ 手作り佃煮	かまぼこ 花かつお, 昆布	キャベツ, 人参, 小松菜	ひまわり油, 三温糖 ごま, 三温糖	酢, しょうゆ, 塩 しょうゆ, みりん, 酢			
25	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		772	14.2	26.3
		ポークビーンズ ドレッシングサラダ	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 三温糖, ひまわり油	ワイン, ケチャップ, しょうゆ, 塩, こしょう 酢, 塩, こしょう			
26	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		802	16.8	24.8
		鯉の甘味噌和え	かつお, みそ	しょうが	片栗粉, ひまわり油, 三温糖	酒, みりん			
		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			
27	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		754	14.4	25.2
		豆腐の中華煮 あらめのナムル風サラダ	豚肉, 豆腐 あらめ, 竹輪	にんにく, しょうが, ねぎ, 白菜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, しいたけ もやし, きゅうり, 人参	ひまわり油, 三温糖, 片栗粉, ごま油 三温糖, ごま油, ごま	酒, ガラスープ, 塩, こしょう, しょうゆ しょうゆ, 酢, こしょう			
28	金	ジャンバラヤ, 牛乳	鶏肉, えび, 牛乳	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参, ピーマン	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	ワイン, ケチャップ, ガラスープ, しょうゆ, ウスターソース, タバスコ, 塩, こしょう	834	13.9	24.5
		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, 小麦粉, バター, 生クリーム	ワイン, ガラスープ, 塩, こしょう			
31	月	ツナそばろごはん, 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	しょうゆ, 塩	790	14.2	27.8
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく, 人参, ごぼう, たけのこ, しいたけ, ねぎ		しょうゆ, 酒, 塩, かつお節, こんぶ, こしょう			
		りんごゼリー		りんごゼリー					

期間平均
805 14.2 27.2

※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10日、14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。
 ※28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。ジャンバラヤとコーンチャウダーはアメリカの料理です。

