

令和3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	木	わかめごはん,牛乳	炊き込みわかめ,牛乳		麦ごはん		784	12.2	24.2
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪,あおのり		小麦粉,ひまわり油				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩,こしょう			
		けんちん汁	厚揚げ	ごぼう,大根,人参,葉ねぎ	ひまわり油,片栗粉	かつお節だし用,こんぶだし用 こい口しょうゆ,塩			
2	金	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		760	14.9	23.7
		豆腐とたこのチリソース	たこ,豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,葉ねぎ,玉ねぎ	ひまわり油,三温糖,片栗粉	こい口しょうゆ,とうがらし粉 タバスコ,トマトケチャップ,塩			
		中華サラダ	かまぼこ	キャベツ,人参,きゅうり	三温糖,ひまわり油,ごま油	穀物酢,こい口しょうゆ,塩 とうがらし粉			
5	月	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		787	16.0	28.5
		ラオス風焼き鳥	鶏肉	にんにく	三温糖	うす口しょうゆ,こい口しょうゆ 鶏がらスープ,カレー粉,こしょう			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩,こしょう			
		豆腐と野菜のスープ	豆腐	玉ねぎ,人参,葉ねぎ	はるさめ	鶏がらスープ,こい口しょうゆ うす口しょうゆ,塩,こしょう			
		ベーコン青じそふりかけ	ベーコン	しそふりかけ,レモン果汁	ごま,ひまわり油	うす口しょうゆ			
6	火	コッペパン,牛乳	牛乳		コッペパン		772	13.4	32.1
		トマト肉じゃが	豚肉	玉ねぎ,人参,トマト,トマトピューレ さやいんげん	ひまわり油,じゃが芋,三温糖	赤ワイン,こい口しょうゆ うす口しょうゆ,鶏がらスープ			
		コーンサラダ		コーン,キャベツ,人参,きゅうり	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう			
7	水	ちらしずし,牛乳	ツナ缶,卵,牛乳	人参,きゅうり	麦ごはん,三温糖,ひまわり油	こい口しょうゆ,塩	762	14.2	27.2
		すまし汁	豆腐,わかめ	えのきたけ,玉ねぎ,オクラ		うす口しょうゆ,塩,かつお節だし用 こんぶだし用			
8	木	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		874	13.0	26.5
		鯉とじゃが芋の甘酢和え	かつお	しょうが,葉ねぎ	片栗粉,ひまわり油,じゃが芋 三温糖	酒,こい口しょうゆ,穀物酢,みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩,こしょう			
		豚肉と野菜の変わりきんぴら	豚肉	ごぼう,人参,にんにく,きゅうり 太もやし	ごま油,三温糖,ごま	こい口しょうゆ,塩			
9	金	ラープごはん,牛乳	牛肉,牛乳	ライム果汁,玉ねぎ,水菜,太もやし 葉ねぎ	麦ごはん	鶏がらスープ,チリパウダー 乾燥パクチー,とうがらし粉 こい口しょうゆ,こしょう うす口しょうゆ,塩	806	17.3	23.3
		フーと鶏肉のスープ	鶏肉	人参,空心菜,しょうが	フォー	鶏がらスープ,こい口しょうゆ うす口しょうゆ,塩,こしょう			
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
12	月	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		789	16.6	24.4
		冷奴	豆腐	葉ねぎ		こい口しょうゆ,みりん かつお節だし用			
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉	しょうが,人参,ピーマン,玉ねぎ	ひまわり油,三温糖	酒,うす口しょうゆ こい口しょうゆ,みりん			
		手作り佃煮	花かつお,刻み昆布		ごま,三温糖	たまりしょうゆ,みりん,穀物酢			
13	火	個別懇談会							
14	水	個別懇談会							
15	木	個別懇談会							
16	金	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		866	15.3	28.3
		しいらのフライ	しいら		小麦粉,パン粉,ひまわり油	塩,こしょう,ウスターソース			
		蒸し野菜		キャベツ,きゅうり		塩,こしょう			
		夏野菜の味噌汁	油揚げ,ミックスみそ	かぼちゃ,人参,なす,玉ねぎ,枝豆		かつお節だし用			
19	月	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		794	14.4	26.4
		マーボー豆腐	豚ひき肉,豆みそ,豆腐	にんにく,しょうが,葉ねぎ,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,こい口しょうゆ みりん			
		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	こい口しょうゆ,みりん,穀物酢,塩 こしょう			
20	火	夏休み							

期間平均		
799	14.7	26.4

※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12日,16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。
 ※2日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんで献立です。
 ※伊勢市がラオスの「共生社会ホストタウン」に登録されたことを受け、ラオスの食文化を知ってもらうために、ラオスの料理を取り入れました。5日はラオス風焼き鳥、豆腐と野菜のスープ、9日はラープごはん、フーと鶏肉のスープです。食材の一部は企画調整課より補助されます。
 ※9日の牛肉は三重県産牛肉の利用促進のために三重県畜産課より提供されます。
 ※25日は全国味噌めぐり「沖繩編」です。ゴーヤチャンプルーは沖繩の郷土料理です。

