

平成29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

月	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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]	
7	3	月	わかめごはん, 牛乳 ゴーヤチャンプルー ビーフンのごまソースサラダ	牛乳, 豆腐, 豚肉, 卵, わかめ	人参, もやし, キャベツ, 玉ねぎ, ゴーヤ, きゅう り, コーン, 生姜	麦ごはん, サラダ油, 三温糖, ビーフン, マ ヨネーズ, ごま油	834	25.9	31.3	
	4	火	ミルクパン, 牛乳 鯛のピザソース焼き 蒸し野菜, オニオンスープ	牛乳, 鯛, チーズ, ベー コン	キャベツ, きゅうり, 玉 ねぎ, パセリ	ミルクパン, オリーブ 油, サラダ油	748	31.1	35.6	
	5	水	手作り夏野菜カレー, 牛乳 カクテルポンチ, 福神漬	牛乳, 豚肉	にんにく, 生姜, 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 レー, 黄桃缶, パイン缶, み かん缶, 福神漬	麦ごはん, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉, カ ラメル	892	22.4	21.9	
	6	木	麦ごはん, 牛乳 鮭の塩焼き, ごま和え 五目豆, 青じそふりかけ	牛乳, 鮭, 油揚げ, 大 豆, 鶏肉, 昆布	キャベツ, もやし, 人参, ごぼう, こんにゃく, 青 じそふりかけ	麦ごはん, 三温糖, ご ま	803	37.0	25.5	
	7	金	豚肉ビビンバ, 牛乳 七夕そうめん汁	牛乳, 豚肉, 卵	干しぜんまい, にんに く, 人参, もやし, キャベ ツ, オクラ, しめじ, ねぎ	麦ごはん, 三温糖, ご ま, サラダ油, ごま油, そうめん	754	26.4	25.2	
	10	月	麦ごはん, 牛乳 マーボーなす 中華風和え物	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 竹輪	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, なす, キャベツ, きゅうり	麦ごはん, サラダ油, 三温糖, 片栗粉, ごま 油, 春雨	765	24.9	24.8	
	11	火	コッペパン, 牛乳 ホキのレモン揚げ, 粉ふき芋 ミネストローネスープ いちごジャム	牛乳, ホキ, ベーコン	レモン果汁, パセリ, に んにく, 玉ねぎ, 人参, ト マト, コーン, トマト ピューレー	コッペパン, 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, じゃが芋, サラダ油, いちごジャム	816	30.3	27.1	
	12	水	給食なし							
	13	木	給食なし							
	14	金	麦ごはん, 牛乳 あなごの天ぷら, 蒸し野菜 卵とじ, 味付けのり	牛乳, あなご焼き, 卵, 豆腐, 味付けのり	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, 生しいたけ, ねぎ	麦ごはん , 小麦粉, ひ まわり油, 三温糖, 片 栗粉	782	27.1	25.8	
	18	火	セルフツナサンド, 牛乳 チリコンカン	牛乳, 大豆, 鶏肉, ツナ 缶	きゅうり, コーン, にん にく, 玉ねぎ, 人参, トマ ト, トマトピューレー	食パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃが芋	835	33.7	35.6	
	19	水	麦ごはん, 牛乳 手作りシューマイ 蒸しキャベツのごま和え くきわかめ入りかきたま汁	牛乳, 豚ひき肉, 卵, 豆 腐, くきわかめ	にら, 玉ねぎ, 干しい たけ, 生姜, キャベツ, 人 参, ねぎ	麦ごはん , ぎょうざの 皮, ごま, 三温糖	760	28.6	25.5	
	20	木	麦ごはん, 牛乳 厚揚げのキムチ炒め マカロニサラダ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, み そ	人参, たけのこ, 白菜キ ムチ, キャベツ, にんに く, 生姜, きゅうり, コー ン	麦ごはん, 三温糖, サ ラダ油, ごま油, マカ ロニ, マヨネーズ	821	23.8	30.0	
							期間平均	801	28.3	28.0

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。
 ※今月の地物一番給食の日は13, 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です。(予定)
 ※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。