

令和3年8・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

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	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
8	30	月	麦ごはん、牛乳 カレー肉じゃが ごまドレサラダ しそふりかけ	牛乳 豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、しめじ さやいんげん キャベツ、人参、きゅうり、コーン しそふりかけ	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋	赤ワイン、カレー粉、うす口しょうゆ 鶏がらスープ、塩 こい口しょうゆ、穀物酢、塩、こしょう	754	11.8	26.1
31	火	コッペパン、牛乳 ウインナー 蒸し野菜 スープスパゲティ	牛乳 ウインナー 鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	コッペパン 三温糖 スパゲティ、じゃが芋 コーンスターチ、生クリーム	トマトケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	794	15.8	30.3	
9	1	水	ツナそばごはん、牛乳 すまし汁 冷凍ヨーグルト	ツナ缶、卵、牛乳 豆腐、わかめ 冷凍ヨーグルト	人参、さやいんげん えのきたけ、葉ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 こんぶだし用	810	14.6	30.7
2	木	麦ごはん、牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め ごま和え	牛乳 豚肉、さつま揚げ、豆みそ	なす、玉ねぎ、ピーマン、人参 キャベツ、太もやし、小松菜	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま	酒、みりん、塩 こい口しょうゆ	762	14.8	26.7	
3	金	麦ごはん、牛乳 鰯の揚げ煮 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 いわし 豆腐、油揚げ	しょうが キャベツ ごぼう、生しいたけ、人参、葉ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 こい口しょうゆ、塩	832	13.8	31.3	
6	月	麦ごはん、牛乳 高野豆腐の卵とじ 野菜のツナ和え 手作り佃煮	牛乳 高野豆腐、竹輪、卵 ツナ缶 花かつお、刻み昆布	玉ねぎ、人参、生しいたけ、葉ねぎ 小松菜、太もやし	麦ごはん 三温糖 三温糖 ごま、三温糖	かつお節だし用、こんぶだし こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん こい口しょうゆ たまりしょうゆ、みりん、穀物酢	751	16.5	25.0	
7	火	コッペパン、牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ 蒸しキャベツ ジャーマンポテト いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが、レモン果汁、にんにく りんごビュレ キャベツ 人参、玉ねぎ、パセリ	コッペパン 三温糖 じゃが芋、ひまわり油、バター いちごジャム	こい口しょうゆ、酒 塩、こしょう 白ワイン、穀物酢、塩、こしょう	830	16.9	32.0	
8	水	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 蒸し野菜 きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 竹輪	キャベツ、きゅうり ごぼう、人参、つきこんにゃく さやいんげん	麦ごはん 三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう こい口しょうゆ、みりん	788	14.2	27.4	
9	木	麦ごはん、牛乳 はんぺんの磯辺揚げ びり辛きゅうり 切干大根の煮物	牛乳 はんぺん、あおのり 油揚げ、鶏肉	きゅうり 切干大根、人参、さやいんげん	麦ごはん 小麦粉、ひまわり油 ごま油、三温糖 ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、穀物酢、塩、とうがらし こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん、塩、かつお節だし用	856	13.8	27.3	
10	金	手作りポークカレー、牛乳 コーンサラダ 福神漬	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 キャベツ、人参、コーン、きゅうり 福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦 粉、カラメル 三温糖、ひまわり油	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、こしょう トマトケチャップ、鶏がらスープ こい口しょうゆ、ウスターソース、塩 オールスパイス、ガラムマサラ 穀物酢、塩、こしょう	822	11.2	26.3	
13	月	あんかけ丼、牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 冷凍りんごゼリー	 豚肉、牛乳 大豆、かえりちりめん りんごゼリー	しょうが、生しいたけ、太もやし、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 片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう こい口しょうゆ、みりん	855	15.2	25.5	
14	火	ミルクパン、牛乳 鮭のオリーブオイル焼き 粉ふき芋 ミネストローネスープ	牛乳 さけ 鶏肉	パセリ にんにく、玉ねぎ、人参、トマト キャベツ、コーン、トマトビュレ セロリー	ミルクパン 小麦粉、オリーブ油 じゃが芋 マカロニ、ひまわり油	塩、こしょう 塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう	808	17.8	31.2	
15	水	麦ごはん、牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め 和風サラダ 手作りひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお	しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、人参、小松菜	麦ごはん ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ	780	15.8	25.0	
16	木	麦ごはん、牛乳 トンカツ 蒸しキャベツ 根菜のごまキムチ汁	牛乳 豚肉 油揚げ、豆腐、ミックスみそ	キャベツ 玉ねぎ、人参、ごぼう、葉ねぎ、キムチ	麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、とんかつソース 塩、こしょう 酒、みりん、鶏がらスープ	883	13.4	31.2	
17	金	麦ごはん、牛乳 鶏塩マーボー パンサンデー	 牛乳 鶏むき肉、豆腐 卵	にんにく、しょうが、葉ねぎ、玉ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、鶏がらスープ、塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 穀物酢	796	14.5	26.8	
21	火	コッペパン、牛乳 チリコンカン お月見パンチ ★十五夜献立★	牛乳 大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトビュレ	コッペパン ひまわり油、じゃが芋 白玉だんご	赤ワイン、鶏がらスープ、チリパウダー パプリカ粉、こい口しょうゆ、塩 こしょう	769	14.6	22.7	
22	水	わかめごはん、牛乳 鯉のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁	炊き込みわかめ、牛乳 かつお 卵、豆腐	しょうが キャベツ 人参、玉ねぎ、葉ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 片栗粉	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩	808	17.6	27.3	
24	金	ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ	豚ひき肉、牛乳 ベーコン、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 ピーマン 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム	鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こい口しょうゆ、ウスターソース こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	797	12.8	27.3	
27	月	定期テスト③								
28	火	コッペパン、牛乳 子キンとポテトのレモン揚げ 野菜スープ 冷凍ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ウインナー ぶどうゼリー	レモン果汁 キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ	コッペパン 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう	884	13.8	33.1	
29	水	麦ごはん、牛乳 ホイコーロー ビーフのごまソースサラダ	牛乳 豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく、しょうが、白ねぎ ピーマン 人参、きゅうり、しょうが	麦ごはん ごま油 ビーフ、卵抜きマヨネーズ、ごま油 ごま、三温糖	酒、とうがらし粉 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	818	12.4	33.2	
30	木	麦ごはん、牛乳 鰯の照り焼き もやしと小松菜のおかか和え 大根とあらめの煮物	牛乳 さわら 花かつお あらめ、鶏肉、油揚げ	しょうが 小松菜、太もやし 大根、人参	麦ごはん 三温糖、片栗粉 三温糖 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 こい口しょうゆ、塩 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん	777	17.5	25.1	

※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13日、17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。
 ※15日はひじきの日にちなんで献立です。
 ※21日は十五夜にちなんで「お月見献立」です。



期間平均		
808	14.7	28.2