

令和3年10月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食
共同調理場

曜日	料理名	血や肉や骨をつくるもの 赤群(1・2群)	体の調子をよくなるもの 緑群(3・4群)	力や体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
1 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		852	12.6	32.1
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにやく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩、酒			
	和風ツナサラダ 野菜ふりかけ	ツナ缶	もやし、キャベツ、人参、しょうが 野菜ふりかけ	いりごま、卵抜きマヨネーズ、三温糖	穀物酢、うすロしょうゆ、塩			
4 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		795	14.6	25.2
	マーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、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、とうがらし粉、こいロしょうゆ、みりん			
5 火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		805	16.8	33.1
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	マーマレード	白ワイン、こいロしょうゆ、塩、こしょう			
	粉ふき芋 キャロットスープ	ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、パセリ	じゃが芋 小麦粉、バター、ひまわり油 生クリーム	塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
6 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		752	14.0	21.1
	すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	糸こんにやく、人参、白菜、しいたけ、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、みりん、酒			
	切干大根の酢の物 手作り佃煮	竹輪 ちりめんじゃこ、花かつお 刻み昆布	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま 三温糖	うすロしょうゆ、穀物酢、塩 たまりしょうゆ、みりん、穀物酢			
7 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		872	15.1	29.6
	鮭の青のりフライ 蒸しキャベツ	牛乳 さけ、あおのり	キャベツ	小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう 塩、こしょう			
8 金	豚肉ピビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、たまやし、ほうれん草	じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	酒、かつお節だし用、こんぶだし用、こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ、塩	766	12.6	22.8
	フォーと野菜のスープ		玉ねぎ、しいたけ、チンゲン菜	フォー	酒、とうがらし粉			
	冷凍りんごゼリー		りんごゼリー		鶏がらスープ、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩、こしょう			
11 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		780	16.4	28.7
	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、かつお節だし用、こんぶだし用、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、みりん			
	のり酢和え	ツナ缶、のり	ほうれん草、たまやし	三温糖、ごま	こいロしょうゆ、穀物酢			
12 火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		783	15.5	32.1
	チキンのクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう			
13 水	中華飯、牛乳	豚肉、いか、牛乳	しょうが、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜	三温糖、ひまわり油	穀物酢、塩、こしょう	872	11.2	26.4
	大学芋			麦ごはん、ひまわり油、ごま油、片栗粉 さつま芋、ひまわり油、三温糖 ごま	酒、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩、こしょう こいロしょうゆ			
14 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		809	19.3	27.5
	鯖の塩焼き	さば						
	おかか和え	花かつお	ほうれん草、キャベツ	三温糖	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩			
15 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		825	14.0	30.9
	チキン南蛮 ☆宮崎県の郷土料理	鶏肉	レモン果汁	小麦粉、ひまわり油、三温糖	酒、塩、こしょう、穀物酢、うすロしょうゆ			
	手作りタルタルソース		きゅうり、玉ねぎ、コーン	卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
18 月	お月見汁	豆腐	まいたけ、しめじ、人参、えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ	片栗粉	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩、かつお節だし用、こんぶだし用	806	14.2	23.9
	ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト	ねぎ、しょうが、人参、枝豆	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、酒、みりん、塩			
	米粉入りパン	鶏肉	かまぼこ	白玉だんご	うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩、かつお節だし用、こんぶだし用			
19 火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		854	17.2	37.1
	チキンのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、酒、こいロしょうゆ			
	ミニトマト		ミニトマト					
20 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		854	12.8	33.1
	豚肉と根菜のキムチ煮	豚肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、大根、ごぼう、人参、こんにやく、キムチ、ねぎ	ひまわり油、ごま油	酒、鶏がらスープ、こいロしょうゆ、塩			
21 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		858	11.4	22.2
	ピーマンのごまソースサラダ		人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	ひまわり油、クルトン	鶏がらスープ、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩、こしょう			
	手作りチキンカレーライス、牛乳	鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、りんごピューレ、トマトピューレ	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、こいロしょうゆ、トマトケチャップ、鶏がらスープ、塩、こいロしょうゆ、ウスターソース			
22 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		792	16.7	27.5
	しいらの童田揚げ	しいら	しょうが	片栗粉、ひまわり油	酒、こいロしょうゆ、みりん			
	蒸し野菜の磯香和え	のり	キャベツ、小松菜	ごま、三温糖	うすロしょうゆ			
25 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		794	14.0	29.5
	豆腐のピリ辛和え	揚げ出し豆腐	ねぎ、にんにく	ひまわり油、ごま、三温糖、ごま油	とうがらし粉、こいロしょうゆ、みりん、穀物酢			
	鶏ちゃん	鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン	ひまわり油	酒、こいロしょうゆ、みりん、うすロしょうゆ、塩、こしょう			
26 火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		803	12.8	34.6
	ボトフ	ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう			
27 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		751	14.0	20.4
	スパゲティサラダ	ツナ缶	レタス、人参、きゅうり	スパゲティ、卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
	いちごジャム							
28 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		756	14.8	24.0
	おでんの肉味噌かけ	厚揚げ、昆布煮物用、豆みそ、鶏ひき肉	大根、こんにやく、人参	里芋、三温糖	こいロしょうゆ、かつお節だし用、こんぶだし用、酒、みりん			
	白菜のひたし	竹輪	白菜、小松菜	三温糖	うすロしょうゆ、こいロしょうゆ			
29 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		790	16.4	23.9
	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳						
29 金	鯖の香味焼き	さわら	しょうが、白ねぎ	ごま、三温糖、ごま油	酒、こいロしょうゆ、みりん、穀物酢	790	16.4	23.9
	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ、人参、しめじ、糸こんにやく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油	こいロしょうゆ、みりん、塩、かつお節だし用			

期間平均
808 14.6 27.9

※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11日、22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日は全国味めぐり「宮崎編」です。チキン南蛮は宮崎の郷土料理です。
 ※18日は十三夜にちなんだ「お月見献立」です。
 ※21日の蓮台寺柿は伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。
 ※22日は全国味めぐり「三重編」です。僧兵汁は菟野町の郷土料理です。
 ※25日は岐阜県中津川市の郷土料理「鶏ちゃん」をだす予定です。伊勢市は中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市との給食の交流を図るためにとりいれました。

