

# 令和4年3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	血や肉や骨をつくるもの 赤群(1・2群)	体の調子をよくするもの 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	火	黒糖パン, 牛乳	牛乳		黒糖パン		829	17.1	32.6
		鮭のオリーブオイル焼き	さけ		小麦粉, オリーブ油	塩, こしょう			
		ミニトマト		ミニトマト					
		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	鶏がらスープ, ローリエ, 塩, こしょう			
2	水	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		862	15.6	33.6
		鶏肉のごまがらめ	鶏肉		片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま油 いりごま	うす口しょうゆ, 酒, こい口しょうゆ みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		味噌汁	豆腐, 油揚げ, ミックスみそ	大根, 人参, えのきたけ, ねぎ		かつお節だし用			
3	木	ちらしずし, 牛乳 ☆桃の節供☆	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	ちらしずしの素, こい口しょうゆ, 塩	819	13.9	26.0
		※ちらしごはんには、人参・たけのこ・れんこん・かんぴょう・干しいたけなどが含まれます。							
		菜花のすまし汁	豆腐	えのきたけ, 玉ねぎ, なばな		うす口しょうゆ, 酒, 昆布だし用 かつお節だし用			
4	金	手作りビーフカレーライス 福神漬, 牛乳	牛肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリー 玉ねぎ, 人参, りんごビューレ トマトビューレ, 福神漬	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, こしょう トマトケチャップ, 鶏がらスープ, 塩 こい口しょうゆ, ウスターソース オールスパイス, ガラムマサラ	856	10.6	29.1
		コーンサラダ		キャベツ, 人参, コーン, きゅうり	三温糖, ひまわり油	穀物酢, 塩, こしょう			
8	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		851	14.1	33.2
		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			
		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	穀物酢, 塩, こしょう			
9	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		833	17.0	26.5
		八宝菜	豚肉, いか	しょうが, しいたけ, エリンギ 玉ねぎ, 人参, 白菜, チンゲン菜 たけのこ	ひまわり油, 片栗粉	酒, こい口しょうゆ, 鶏がらスープ 塩, こしょう			
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆, ちりめんじゃこ		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	こい口しょうゆ, みりん			
10	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		776	15.8	26.6
		鶏肉のごまソースかけ	鶏肉		ねりごま, 三温糖, ごま油 ひまわり油	塩, こしょう, 穀物酢, こい口しょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		関東煮	厚揚げ, 昆布	大根, 人参, こんにゃく	里芋, 三温糖	こい口しょうゆ, 酒, みりん, 塩 かつお節だし用			
11	金	豚肉ビビンバ, 牛乳	豚肉, 卵, 牛乳	にんにく, 人参, もやし, ほうれん草	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油 ごま油, いりごま	こい口しょうゆ, 塩, うす口しょうゆ 酒, とうがらし粉	826	14.9	28.3
		わかめスープ	わかめ, 豆腐	人参, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ		鶏がらスープ, うす口しょうゆ, 塩 こしょう			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
14	月	麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳	牛乳, ちりめんじゃこ 花かつお, 昆布		麦ごはん, 三温糖	たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢	813	15.1	26.5
		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, 昆布だし用 こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん			
		切干大根の酢の物	油揚げ	切干大根, 人参, きゅうり	三温糖	うす口しょうゆ, 穀物酢, 塩			
15	火	スパゲティーマイトソース, 牛乳	合挽牛・豚 チーズ, 牛乳	パセリ, にんにく, 玉ねぎ, 人参 トマトビューレ	スパゲティ, ひまわり油	こしょう, 赤ワイン, 鶏がらスープ, 塩 トマトベースソース, こい口しょうゆ トマトケチャップ, ウスターソース	788	15.2	43.2
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう			
		りんごゼリー		りんごゼリー					
16	水	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		769	12.5	25.6
		はんぺんのセサミ揚げ	はんぺん		小麦粉, いりごま, ひまわり油				
		蒸し野菜		キャベツ, きゅうり		塩, こしょう			
		けんちん汁	豆腐	ごぼう, しいたけ, 人参, ねぎ	じゃが芋, ひまわり油, 片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 こい口しょうゆ, 塩			
17	木	麦ごはん, 野菜ふりかけ, 牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん		813	16.3	23.8
		鯿の香味焼き	さわら	しょうが, 白ねぎ	いりごま, 三温糖, ごま油	酒, こい口しょうゆ, みりん, 穀物酢			
		小松菜のひたし		もやし, 小松菜, 人参	三温糖	こい口しょうゆ, 塩			
		じゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ, 人参, しめじ, 糸こんにゃく さやいんげん	じゃが芋, ひまわり油	こい口しょうゆ, みりん, 塩 かつお節だし用			
18	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		776	14.5	26.3
		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	こい口しょうゆ, みりん, 穀物酢, 塩 こしょう			

期間平均		
816	14.8	29.3

※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14日, 18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。  
 ※3日は「桃の節供」にちなんだ献立です。

