

令和4年4月 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 [g] | 脂質 [g] |
|----|----|--|-------------------------------|---|--|---|-----------------|------------|-----------|
| 11 | 月 | 給食なし | | | | | | | |
| 12 | 火 | コッペパン、いちごジャム、牛乳 ポークシチュー マヨドレッシングサラダ | 牛乳 豚肉 | にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトピューレ キャベツ、人参、きゅうり、コーン | コッペパン、いちごジャム ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル | 赤ワイン、鶏がらスープ、ローリエ トマトベースソース、こい口しょうゆ ウスターソース、塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう | 853 | 28.3 | 31.8 |
| 13 | 水 | 麦ごはん、牛乳 鶏肉のねぎ焼き 蒸しキャベツ じゃが芋とわかめの味噌汁 | 牛乳 鶏肉 | しょうが、 ねぎ キャベツ 人参、ごぼう、小松菜 | 麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 じゃが芋 | 酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう かつお節だし用 | 767 | 30.2 | 23.1 |
| 14 | 木 | 麦ごはん、牛乳 豚肉の生姜炒め 白菜のごま和え | 牛乳 豚肉 | しょうが、にんにく、人参、ピーマン 玉ねぎ 白菜、人参 | 麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま | 酒、こい口しょうゆ、みりん、塩 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 | 788 | 28.0 | 26.0 |
| 15 | 金 | 麦ごはん、牛乳 しいらの竜田揚げ 小松菜のひたし 五目豆 | 牛乳 しいら | しょうが もやし、小松菜 人参、ごぼう、こんにゃく | 麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 三温糖 三温糖 | 酒、こい口しょうゆ、みりん こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用 | 825 | 37.3 | 23.1 |
| 18 | 月 | 手作りチキンカレーライス 福神漬、牛乳 フルーツのヨーグルト和え | 鶏肉、牛乳 | にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ 人参、りんごピューレ、トマトピューレ 福神漬 | 麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋 小麦粉、カラメル 上白糖 | 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 オールスパイス、グラママサラ、塩 | 870 | 25.8 | 22.4 |
| 19 | 火 | 米粉入りパン、牛乳 豚肉のアングレーズ ミニトマト キャベツスープ | 牛乳 豚肉 | しょうが ミニトマト キャベツ 、玉ねぎ、人参、パセリ | 米粉入りパン 片栗粉、ひまわり油、パン粉、三温糖 | こい口しょうゆ、酒、ウスターソース 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう | 795 | 31.0 | 30.8 |
| 20 | 水 | 麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 高野豆腐の煮物 のり酢和え | 牛乳 高野豆腐、鶏肉、さつまいも | しそふりかけ ごぼう、人参、たけのこ、しいたけ こんにゃく ツナ缶、のり | 麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま | 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 こい口しょうゆ、穀物酢 | 772 | 32.3 | 22.5 |
| 21 | 木 | 麦ごはん、牛乳 鯉とじゃが芋の揚げ煮 蒸しキャベツ めかぶ汁 | 牛乳 かつお | しょうが キャベツ 人参、しいたけ、 ねぎ | 麦ごはん 片栗粉、じゃが芋、ひまわり油、三温糖 片栗粉 | 酒、こい口しょうゆ、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩 | 798 | 28.6 | 25.8 |
| 22 | 金 | 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ピーフンのごまソースサラダ | 牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐 | にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参 人参、きゅうり、コーン、しょうが | 麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 ピーフン、卵抜きマヨネーズ ごま油、ごま、三温糖 | 酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 | 883 | 28.4 | 31.1 |
| 25 | 月 | 麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳 肉じゃが 和風サラダ | 花かつお、ちりめんじゃこ あおのり、牛乳 豚肉 | 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく さやいんげん キャベツ、人参、小松菜 | 麦ごはん、ごま、三温糖 じゃが芋、ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖 | こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、酒 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 | 777 | 27.8 | 21.3 |
| 26 | 火 | コッペパン、牛乳 フライドチキン 蒸しキャベツ キャロットスープ | 牛乳 鶏肉 | しょうが、にんにく、セロリー キャベツ | コッペパン 片栗粉、ひまわり油 | 酒、塩、こい口しょうゆ 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう | 828 | 33.3 | 35.6 |
| 27 | 水 | 麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き ごま酢和え 春大根の煮物 | 牛乳 さば | もやし、ほうれん草 大根、人参、こんにゃく、しめじ | 麦ごはん 三温糖、ごま 三温糖 | こい口しょうゆ、穀物酢、塩 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒 塩、みりん、かつお節だし用 | 765 | 33.2 | 22.9 |
| 28 | 木 | ひじきそぼろごはん、牛乳 けんちん汁 みかんゼリー | 鶏ひき肉、ひじき、卵、牛乳 豆腐、油揚げ | ねぎ、しょうが、人参 ごぼう、人参、小松菜 みかんゼリー | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉 | こい口しょうゆ、酒、みりん、塩 かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩 | 803 | 27.4 | 22.8 |

※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、21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。



| | | |
|------|------|------|
| 期間平均 | | |
| 810 | 30.1 | 26.1 |