

# 令和4年5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 [g]	脂質 [g]
2	月	振替休業日							
6	金	手作りチキンカレーライス 福神漬、牛乳	鶏肉、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、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 トマトケチャップ、鶏がらスープ こいロしょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ 塩、こしょう	819	24.3	22.8
		ドレッシングサラダ		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			
9	月	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、しいたけ、白菜キムチ、玉ねぎ チンゲン菜、にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 酒、みりん	854	28.7	25.7
		ワンタンスープ	ベーコン	もやし、しめじ、人参、ねぎ	ワンタン皮	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			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
10	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		830	32.4	30.1
		鶏肉のコーンフ레이크焼き	鶏肉		卵抜きマヨネーズ コーンフ레이크	塩、こしょう、白ワイン			
		ミニトマト		ミニトマト					
		じゃが芋のミルクスープ	牛乳	玉ねぎ、人参、エリンギ、パセリ クリームコーン	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、塩、こしょう			
11	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		802	35.1	24.3
		鯉の甘酢和え	かつお	しょうが	片栗粉、ひまわり油、三温糖 ごま	酒、こいロしょうゆ、穀物酢 みりん			
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
		かきたま汁	卵、豆腐	人参、えのきたけ、小松菜	片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用、塩 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ			
12	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		788	31.2	22.3
		鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 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、塩、酒 うすロしょうゆ			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	ほうれん草、もやし	三温糖、ごま	こいロしょうゆ、穀物酢			
13	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		782	27.2	23.8
		豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、みりん			
		ひじきの和風サラダ	ひじき、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、ひまわり油	こいロしょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう			
16	月	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳	<b>牛乳、ちりめんじゃこ</b> 花かつお、昆布		<b>麦ごはん、三温糖</b>	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢	779	30.6	19.9
		親子煮	<b>鶏肉、卵</b>	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 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん			
		切干大根の酢の物	はんぺん	切干大根、人参、きゅうり	三温糖	うすロしょうゆ、穀物酢、塩			
17	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		893	30.9	37.7
		ポーシチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ 人参、トマトビュレ	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 トマトペースト、こいロしょうゆ ウスターソース、塩、こしょう			
		スパゲティサラダ	ツナ缶	キャベツ、人参、きゅうり	スパゲティ、卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
18	水	麦ごはん、牛乳	<b>牛乳</b>		<b>麦ごはん</b>		772	32.6	21.7
		鯖のねぎ焼き	さむら	しょうが、 <b>ねぎ</b>	ごま、三温糖、ごま油	酒、こいロしょうゆ、みりん、穀物酢			
		小松菜のひたし		<b>もやし</b> 、小松菜、人参	三温糖	こいロしょうゆ、塩			
		味噌汁	<b>豆腐</b> 、油揚げ、豆みそ	玉ねぎ、白ねぎ	じゃが芋	かつお節だし用			
19	木	テスト①							
20	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		760	21.7	22.8
		豆腐の揚げ煮	揚げ出し用豆腐		ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		きんぴらごぼう	鶏肉、竹輪	ごぼう、人参、こんにゃく さやいんげん	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こいロしょうゆ、みりん			
23	月	ツナそぼろごはん、牛乳	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	こいロしょうゆ、塩	832	28.9	28.1
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	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 こいロしょうゆ、塩			
		りんごゼリー		りんごゼリー					
24	火	コッペパン、牛乳	<b>牛乳</b>		<b>コッペパン</b>		895	33.5	34.0
		ミラノ風カツレツ	豚肉、チーズ		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、パズル粉			
		粉ふき芋		パセリ	じゃが芋	塩、こしょう			
		ミネストローネスープ	ベーコン	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	マカロニ、ひまわり油	鶏がらスープ、塩、こしょう			
25	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		845	28.2	30.2
		鶏塩マーボー	鶏ひき肉、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、鶏がらスープ、塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ			
		ビーフンのごまソースサラダ		人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	ビーフン、卵抜きマヨネーズ ごま油、三温糖、ごま	穀物酢、こいロしょうゆ、塩			
26	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		749	28.4	23.5
		ホイコーロー	豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく、しょうが 人参、白ねぎ、ピーマン	ごま油	酒、とうがらし粉			
		中華スープ	豆腐、わかめ	小松菜、玉ねぎ	ごま油	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			
27	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		789	37.7	21.5
		鮭の塩焼き	さけ						
		もやしのごま和え		もやし、小松菜、人参	三温糖、ごま	うすロしょうゆ			
		五目豆	大豆、鶏肉、竹輪、昆布	人参、ごぼう、こんにゃく	三温糖	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん、かつお節だし用			
30	月	ドライカレー、牛乳	豚ひき肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、しめじ、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖	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、パプリカ粉、塩、こしょう こいロしょうゆ、ウスターソース	784	25.2	21.1
		キャベツスープ	ウインナー	キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ		鶏がらスープ、うすロしょうゆ 塩、こしょう			
		みかんゼリー		みかんゼリー					
31	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		838	29.4	31.6
		鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮	鶏肉	しょうが、人参、玉ねぎ、エリンギ	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	こいロしょうゆ、トマトケチャップ 鶏がらスープ、塩			
		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			

期間平均		
812	29.8	25.9

※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16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。  
 ※24日は2016年5月に伊勢志摩サミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。ミラノ風カツレツとミネストローネスープはイタリアの料理です。

