

平成29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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]	
8	29	火	セルフ卵サンド、牛乳 じゃが芋の洋風煮	牛乳、卵、ウインナー	きゅうり、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ	食パン、サラダ油、マヨネーズ、じゃが芋	795	27.3	34.9	
	30	水	わかめごはん、牛乳 鯖の塩焼き キャベツのごま和え、五目豆	牛乳、わかめ、鯖、大豆、鶏肉、 竹輪、昆布	キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく	麦ごはん、三温糖	843	39.4	28.4	
	31	木	手作りボークカレー、牛乳 梨入りフルーツのヨーグルト和え 福神漬	牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、りんごピューレ、トマトピューレー、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、梨、福神漬	麦ごはん、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、カラメル、上白糖	886	23.6	23.1	
9	1	金	麦ごはん、牛乳 はんぺんの変わり揚げ、蒸し野菜 ベーコンとひじきの煮物 しそふりかけ	牛乳、はんぺん、青のり、卵、ひじき、ベーコン	生姜、キャベツ、人参、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、しそふりかけ	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわり油、三温糖、サラダ油	806	24.1	27.9	
	4	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 切干大根の中華和え	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 竹輪	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、 切干大根、きゅうり	麦ごはん、サラダ油、三温糖、 片栗粉、ごま油	794	28.5	26.2	
	5	火	コッペパン、牛乳 かぼちゃのクリームシチュー クルトンサラダ、いちごジャム	牛乳、鶏肉、ハム	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、パセリ、 キャベツ、コーン、きゅうり	コッペパン、サラダ油、小麦粉、 バター、生クリーム、三温糖、 クルトン、いちごジャム	844	31.1	29.6	
	6	水	麦ごはん、牛乳 鯖の揚げ煮、蒸しキャベツ きんぴらごぼう、海苔佃煮	牛乳、鯖、竹輪、海苔佃煮	生姜、キャベツ、ごぼう、人参、 こんにゃく	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、 三温糖、サラダ油	855	29.7	27.4	
	7	木	麦ごはん、牛乳 鶏の照り焼き、ポテトサラダ すまし汁	牛乳、鶏肉、ハム、豆腐	生姜、にんにく、人参、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、片栗粉、 じゃが芋、マヨネーズ	799	29.3	29.3	
	8	金	豚キムチごはん、牛乳 卵とコーンのスープ ピーチゼリー	牛乳、豚肉、卵	人参、たけのこ、白菜キムチ、 白菜、にんにく、生姜、クリームコーン、 玉ねぎ、ピーチゼリー	麦ごはん、三温糖、サラダ油、 ごま油、片栗粉	756	23.6	22.7	
	11	月	振替休日							
	12	火	バターパン、牛乳 ボークビーンズ フレンチサラダ	牛乳、豚肉、大豆、ハム	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、 トマトピューレー、トマト、パセリ、 キャベツ、レタス、きゅうり、 コーン	バターパン、サラダ油、じゃが芋、 三温糖、オリーブ油	803	29.2	32.5	
	13	水	麦ごはん、牛乳 肉じゃが、ごま酢和え 刻みたくあん漬	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、人参、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり、もやし、 刻みたくあん漬	麦ごはん、じゃが芋、サラダ油、 三温糖、ごま	797	26.3	24.1	
	14	木	麦ごはん、牛乳 かますフライ、蒸し野菜 沢煮わん、野菜ふりかけ	牛乳、かます、卵、鶏肉	キャベツ、きゅうり、 こんにゃく 、 人参、ごぼう、干しいたけ、 ねぎ 、 野菜ふりかけ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、 ひまわり油、じゃが芋	738	24.6	24.0	
	15	金	肉味噌ひじきそぼろごはん、牛乳 かきたま汁、巨峰	牛乳、豚ひき肉、ひじき、 みそ、卵、豆腐	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、 ねぎ 、えのきたけ、 巨峰	麦ごはん、三温糖、サラダ油、 片栗粉	762	27.1	24.0	
	19	火	コッペパン、牛乳 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 ドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、ハム	生姜、人参、玉ねぎ、 ピーマン、エリンギ、 キャベツ、コーン、きゅうり	コッペパン、片栗粉、ひまわり油、 じゃが芋、サラダ油、 三温糖	827	29.4	34.3	
	20	水	麦ごはん、牛乳 卵とじ、ごぼうサラダ 手作り佃煮	牛乳、豆腐、卵、しらす干し、 花かつお、昆布	玉ねぎ、人参、生しいたけ、 ねぎ、ごぼう、きゅうり、 コーン	麦ごはん、三温糖、マヨネーズ、 ごま	797	24.8	28.5	
	21	木	手作りハヤシライス、牛乳 りんご入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、寒天缶	セロリ、にんにく、生姜、 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 トマトピューレー、パイナップル缶、 黄桃缶、りんご	麦ごはん、サラダ油、小麦粉、 カラメル	829	21.5	23.0	
	22	金	麦ごはん、牛乳 しいらの紅葉焼き、蒸しキャベツ さつま汁	牛乳、しいら、豆腐、みそ	人参、パセリ、キャベツ、 大根、ねぎ	麦ごはん、マヨネーズ、 さつまいも	742	29.5	26.8	
	25	月	ドライカレー、牛乳 茎わかめ入り卵スープ ブルーヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、大豆、卵、 豆腐、くきわかめ、 ブルーヨーグルト	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、ねぎ	麦ごはん、サラダ油、小麦粉、 三温糖、片栗粉	831	30.3	23.9	
	26	火	コッペパン、牛乳 チリコンカン ゴマネーズサラダ	牛乳、大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 トマト、トマトピューレー、 キャベツ、きゅうり、 もやし	コッペパン、サラダ油、 じゃが芋、マヨネーズ、 三温糖	796	28.9	22.7	
	27	水	麦ごはん、牛乳 鯖のピザソース焼き、 粉ふき芋けんちん汁	牛乳、鯖、チーズ、豆腐、 油揚げ	パセリ、ごぼう、人参、 ねぎ	麦ごはん、オリーブ油、 じゃが芋、サラダ油、 片栗粉	771	27.6	25.7	
	28	木	麦ごはん、牛乳 豆腐の中華煮、パンサンスー	牛乳、豚肉、豆腐、ハム	にんにく、生姜、ねぎ、 白菜、玉ねぎ、人参、 たけのこ、干しいたけ、 キャベツ、きゅうり	麦ごはん、サラダ油、 三温糖、片栗粉、 ごま油、春雨	761	25.3	24.4	
	29	金	麦ごはん、牛乳 鶏肉のアンダレード、蒸しキャベツ 大根と厚揚げの煮物	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 竹輪	生姜、キャベツ、大根、 人参、こんにゃく	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、 パン粉、三温糖	888	33.0	26.4	
							期間平均	805	27.9	26.8

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。
 ※今月の地物一番給食の日は14、15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です。(予定)
 ※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。