

# 令和5年3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]
1	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		812	29.6	25.9
		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			
		パンサンスー	ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参	はるさめ、三温糖、ごま油	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 穀物酢			
2	木	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		852	29.0	29.1
		鶏肉のごまがらめ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖 ごま油、ごま	うすロしょうゆ、酒、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			
		じゃが芋の煮物		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	こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用			
3	金	ちらしずし、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	805	28.6	23.7
		菜花のすまし汁	豆腐	えのきたけ、玉ねぎ、なばな		うすロしょうゆ、酒、昆布だし用 かつお節だし用			
		ももゼリー		ももゼリー					
6	月	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	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	858	23.6	29.1
		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			
8	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		765	31.6	22.1
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、鶏肉、さつま揚げ	ごぼう、人参、しいたけ、こんにゃく	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、みりん			
		ごま酢和え	卵	キャベツ、もやし、人参	ひまわり油、三温糖、ごま	塩、うすロしょうゆ、穀物酢			
9	木	肉味噌ひじきそばごはん、牛乳	豚ひき肉、ひじき 豆みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが 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、酒、みりん	766	26.5	22.7
		けんちん汁	油揚げ、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 こいロしょうゆ、塩			
		デコボン		デコボン					
10	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		810	38.3	22.3
		鮭のピリ辛焼き	さわら	しょうが、ねぎ、にんにく	ごま、三温糖、ごま油	酒、こいロしょうゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢			
		白菜のおかか和え	花かつお	白菜、ほうれん草	三温糖	うすロしょうゆ			
		五目豆	大豆、鶏肉、竹輪、昆布	人参、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	三温糖	こいロしょうゆ、みりん かつお節だし用			
13	月	麦ごはん、手作りふりかけ 牛乳	花かつお、ちりめんじゃこ あおのり、牛乳		麦ごはん、三温糖	こいロしょうゆ、塩	762	28.4	23.0
		肉じゃが	豚肉	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、うすロしょうゆ 塩、酒			
		ひたし	油揚げ	ほうれん草、キャベツ、人参	三温糖	うすロしょうゆ			
14	火	スパゲティーミートソース、牛乳	牛肉、豚肉、チーズ、牛乳	パセリ、にんにく、玉ねぎ、人参 トマトピューレ	スパゲティ、オリーブ油 ひまわり油	こしょう、赤ワイン、こいロしょうゆ トマトベースソース、ウスターソース トマトケチャップ、鶏がらスープ、塩	808	30.6	37.9
		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					
15	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		855	35.7	26.8
		しいらフライ	しいら		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース			
		蒸し野菜の磯香和え	のり	キャベツ、人参	三温糖	うすロしょうゆ			
		豚汁	豚肉、豆腐、豆みそ	ごぼう、大根、人参、ねぎ	里芋	かつお節だし用			
16	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		810	30.2	26.8
		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、こいロしょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		切干大根の煮物	竹輪、油揚げ	切干大根、人参、さやいんげん しいたけ	ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 酒、みりん、塩、かつお節だし用			
17	金	豚肉ピピンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油、ごま	こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ 酒、とうがらし粉	801	29.9	28.4
		ワントンスープ	ベーコン	大根、しめじ、人参、ねぎ	ワントン皮	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			

期間平均  
809 30.2 26.5

※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、15日です。毎月19日は「食育の日」です。  
 なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。  
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※3日は「桃の節供」にちなんで献立です。



※ 8訂の食品  
成分表を基に計  
算しています。