




# 令和5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<br>赤群(1・2群)  | 体の調子をよくするもの<br>緑群(3・4群)                            | 力や体温となるもの<br>黄群(5・6群)          | 調味料  | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] |
|----|----|-------------------------|--|--|--------------------------------|--|-----------------|------------|-----------|
| 11 | 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                  |  | 835             | 34.2       | 32.8      |
|    |    | 鶏肉のパン粉焼き                | 鶏肉   | パセリ  | 卵抜きマヨネーズ, パン粉                  | 白ワイン, 塩, こしょう  |                 |            |           |
|    |    | 蒸しキャベツ                  |  | キャベツ   |                                | 塩, こしょう  |                 |            |           |
|    |    | じゃが芋のミルクスープ             | ベーコン, 牛乳   | 玉ねぎ, 人参, しめじ, ほうれん草<br>クリームコーン                     | じゃが芋, ひまわり油<br>コーンスターチ, 生クリーム  | 白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう  |                 |            |           |
| 12 | 水  | 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   | 793             | 28.5       | 23.3      |
|    |    | すまし汁                    | 豆腐, かまぼこ   | えのきたけ, 人参, ねぎ                                      |                                | うすロしょうゆ, こいロしょうゆ<br>塩, かつお節だし用, 昆布だし用  |                 |            |           |
|    |    | みかんゼリー                  |  | 国産みかんゼリー   |                                |  |                 |            |           |
| 13 | 木  | 麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳        | 牛乳   | しそふりかけ   | 麦ごはん                           |  | 764             | 26.8       | 22.3      |
|    |    | 肉じゃが                    | 豚肉   | 玉ねぎ, 人参, 糸こんにゃく<br>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<br>塩, 酒   |                 |            |           |
|    |    | 白菜ののりごま和え               | 油揚げ, のり  | 白菜, 小松菜  | 三温糖, ごま                        | うすロしょうゆ, こいロしょうゆ, 塩  |                 |            |           |
| 14 | 金  | 春のあんかけごはん, 牛乳           |  鶏肉, 牛乳 | しょうが, たけのこ, しいたけ<br>もやし, 玉ねぎ, 人参, キャベツ<br>さやえんどう   | 麦ごはん, ひまわり油, 片栗粉               | 酒, こいロしょうゆ, 鶏がらスープ<br>塩, こしょう  | 801             | 33.8       | 23.6      |
|    |    | 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, ごま, 三温糖            | こいロしょうゆ, みりん   |                 |            |           |
| 17 | 月  | 手作りポークカレーライス<br>福神漬, 牛乳 | 豚肉, 牛乳   | にんにく, しょうが, セロリー<br>玉ねぎ, 人参, りんごビュレ<br>トマトビュレ, 福神漬 | 麦ごはん, ひまわり油, じゃが芋<br>小麦粉, カラメル | カレー粉, 赤ワイン, ローリエ, こしょう<br>トマトケチャップ, 鶏がらスープ, 塩<br>こいロしょうゆ, ウスターソース<br>オールスパイス, ガラムマサラ | 880             | 23.7       | 23.7      |
|    |    | フルーツポンチ                 |  | りんご缶, 黄桃缶, みかん缶                                    |                                |  |                 |            |           |
| 18 | 火  | 米粉入りパン, 牛乳              |  牛乳     |  | 米粉入りパン                         |  | 787             | 31.4       | 31.5      |
|    |    | チキンとポテトのレモン揚げ           | 鶏肉   | レモン果汁  | 片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖          | 塩, こしょう, 酒, こいロしょうゆ  |                 |            |           |
|    |    | ミニトマト                   |  | ミニトマト  |                                |  |                 |            |           |
| 19 | 水  | オニオンスープ                 | ベーコン   | 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草                                   | ひまわり油                          | 鶏がらスープ, うすロしょうゆ<br>こいロしょうゆ, 塩, こしょう  | 784             | 30.4       | 20.8      |
|    |    | 肉味噌ひじきそばごはん, 牛乳         | 鶏ひき肉, ひじき<br>豆みそ, 牛乳   | 玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが<br>ねぎ                          | 麦ごはん, 三温糖, ひまわり油               | こいロしょうゆ, 酒, みりん  |                 |            |           |
|    |    | かきたま汁                   |  卵, 豆腐  | えのきたけ, 小松菜   | 片栗粉                            | かつお節だし用, 昆布だし用<br>うすロしょうゆ, こいロしょうゆ, 塩  |                 |            |           |
| 20 | 木  | わかめごはん, 牛乳              | 炊き込みわかめ, 牛乳  |  | 麦ごはん                           |  | 767             | 29.9       | 21.1      |
|    |    | 鯉のねぎ焼き                  | さむら  | しょうが, ねぎ   | 三温糖, ごま油                       | 酒, こいロしょうゆ, みりん, 穀物酢   |                 |            |           |
|    |    | 蒸しキャベツ                  |  | キャベツ   |                                | 塩, こしょう  |                 |            |           |
|    |    | きんぴらごぼう                 | 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                 | こいロしょうゆ, みりん   |                 |            |           |
| 21 | 金  | 麦ごはん, 牛乳                | 牛乳   |  | 麦ごはん                           |  | 784             | 29.2       | 26.1      |
|    |    | 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, ごま                 | 酒, うすロしょうゆ, こいロしょうゆ<br>みりん   |                 |            |           |
| 24 | 月  | ひたし                     | 油揚げ  | もやし, キャベツ, 人参                                      | 三温糖                            | うすロしょうゆ  | 792             | 34.3       | 21.8      |
|    |    | 麦ごはん, 牛乳                | 牛乳   |  | 麦ごはん                           |  |                 |            |           |
|    |    | 鶏肉の照り焼き                 | 鶏肉   | しょうが, にんにく   | 三温糖, 片栗粉                       | 酒, うすロしょうゆ, こいロしょうゆ<br>みりん   |                 |            |           |
| 25 | 火  | 小松菜のおかか和え               | 花かつお   | もやし, 小松菜, 人参                                       | 三温糖                            | こいロしょうゆ  | 815             | 28.2       | 34.3      |
|    |    | 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<br>酒, みりん, 塩, かつお節だし用   |                 |            |           |
|    |    | コッペパン, 牛乳               | 牛乳   |  | コッペパン                          |  |                 |            |           |
| 26 | 水  | ポークチュー                  | 豚肉   | にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参<br>トマトビュレ                      | ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉<br>三温糖, カラメル  | 赤ワイン, 鶏がらスープ, ローリエ<br>トマトベースソース, こいロしょうゆ<br>ウスターソース, 塩, こしょう                         | 763             | 32.8       | 21.1      |
|    |    | コールスローサラダ               |  | キャベツ, きゅうり, 人参, コーン                                | 三温糖, 卵抜きマヨネーズ                  | 穀物酢, 塩, こしょう   |                 |            |           |
|    |    | 麦ごはん, 牛乳                | 牛乳   |  | 麦ごはん                           |  |                 |            |           |
| 27 | 木  | 鯉のごまがらめ                 | かつお  | しょうが   | 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま            | うすロしょうゆ, 酒, こいロしょうゆ<br>みりん   | 781             | 32.4       | 24.5      |
|    |    | 蒸しキャベツ                  |  | キャベツ   |                                | 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<br>こいロしょうゆ, 塩   |                 |            |           |
| 28 | 金  | 麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳         | ちりめんじゃこ<br>花かつお, 昆布, 牛乳  |  | 麦ごはん, ごま, 三温糖                  | たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢  | 769             | 27.1       | 21.6      |
|    |    | 親子煮                     | 鶏肉, 卵  | 玉ねぎ, 人参, しめじ, ねぎ                                   | ひまわり油, 三温糖                     | 酒, かつお節だし用, 昆布だし用<br>こいロしょうゆ, うすロしょうゆ<br>みりん   |                 |            |           |
|    |    | 和風ツナサラダ                 | ツナ缶  | もやし, キャベツ, 人参, しょうが                                | 三温糖, ひまわり油                     | 穀物酢, うすロしょうゆ, 塩  |                 |            |           |
| 28 | 金  | 豚肉のしぐれ煮ごはん, 牛乳          | 豚肉, 牛乳   | しょうが, ごぼう, 人参, こんにゃく                               | 麦ごはん, ひまわり油, 三温糖               | 酒, みりん, たまりじょうゆ  | 769             | 27.1       | 21.6      |
|    |    | わかめとたけのこの味噌汁            | 油揚げ, 豆腐<br>わかめ, 豆みそ  | たけのこ, えのきたけ, ねぎ                                    |                                | かつお節だし用  |                 |            |           |
|    |    | りんごゼリー                  |  | りんごゼリー   |                                |  |                 |            |           |

期間平均  
794 30.2 24.9

※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14日, 18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。  
 ※12日は「入学進級お祝い献立」です。



※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。