

# 平成29年 10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 [%]	
10	2	月	麦ごはん、牛乳 すき焼き煮 ビーフンのごまソースサラダ	牛乳、豚肉、豆腐	こんにゃく、人参、白菜、白ねぎ、きゅうり、キャベツ、生姜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ビーフン、マヨネーズ、ごま油	810	23.5	30.9	
	3	火	小型コッペパン、牛乳 ホキフライ、蒸し野菜 カレーうどん	牛乳、ホキ、卵、かまぼこ、油揚げ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	小型コッペパン、小麦粉、パン粉、ひまわり油、うどん	797	33.3	30.3	
	4	水	三色そばろごはん、牛乳 里芋汁、お月見だんご	牛乳、鶏肉、卵、みそ	生姜、人参、ごぼう、大根、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、里芋、お月見だんご	830	30.3	25.3	
	5	木	麦ごはん、牛乳 肉じゃが、きゅうりの酢の物 海苔佃煮	牛乳、豚肉、油揚げ、海苔佃煮	玉ねぎ、人参、こんにゃく、きゅうり、キャベツ	麦ごはん、じゃが芋、ひまわり油、三温糖、ごま	796	25.1	23.6	
	6	金	麦ごはん、牛乳 鱈の西京焼き 蒸しキャベツのごま和え 関東煮	牛乳、鱈、みそ、鶏肉、竹輪、昆布	生姜、キャベツ、大根、人参、こんにゃく	麦ごはん、三温糖、ごま、里芋	746	32.2	25.2	
	10	火	コッペパン、牛乳 スクランブルエッグ ポークピーンズ ブルーベリージャム	牛乳、ベーコン、卵、豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、コーン、にんにく、セロリー、トマトピューレー、トマト、パセリ	コッペパン、バター、三温糖、ひまわり油、じゃが芋、ブルーベリージャム	866	34.7	31.2	
	11	水	麦ごはん、牛乳 鱈の甘酢和え、蒸し野菜 れんこん入りきんぴらごぼう	牛乳、鱈、鶏肉、竹輪	生姜、ねぎ、キャベツ、人参、れんこん、ごぼう、こんにゃく	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖	866	36.2	25.0	
	12	木	定期テスト③							
	13	金	麦ごはん、牛乳 鶏の照り焼き、蒸しキャベツ 大豆とひじきの煮物 青じそふりかけ	牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン、ひじき	生姜、にんにく、キャベツ、ごぼう、人参、こんにゃく、しそふりかけ	麦ごはん、三温糖、片栗粉、ひまわり油	787	31.6	27.1	
	16	月	麦ごはん、牛乳 キムチ炒め、コーンサラダ	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ	人参、筍、白菜キムチ、白菜、にんにく、生姜、コーン、キャベツ、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、マヨネーズ	824	24.2	31.6	
	17	火	コッペパン、牛乳 鶏肉とさつま芋のケチャップ 煮 柿入りフルーツポンチ	<b>牛乳、鶏肉</b> 、いんげんまめ、寒天 缶	生姜、人参、玉ねぎ、バイン缶、 <b>蓮台寺柿</b>	<b>コッペパン</b> 、片栗粉、ひまわり油、さつまいも、三温糖	852	28.6	28.8	
	18	水	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、ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	794	28.5	26.2	
	19	木	麦ごはん、牛乳 しいらのピリカラ焼き 蒸し野菜、卵とじ 手作りひじきふりかけ	<b>牛乳、しいら、豆腐、卵、ひじき</b> 、 花かつお	生姜、 <b>ねぎ</b> 、にんにく、キャベツ、人参、玉ねぎ、 <b>生しいたけ</b>	<b>麦ごはん</b> 、ごま、三温糖、ごま油	768	35.8	20.6	
	20	金	手作りチキンカレー、牛乳 海藻サラダ、ミニトマト 福神漬	<b>牛乳、鶏肉</b> 、かまぼこ、海藻	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、りんごピューレー、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、 <b>ミニトマト</b> 、福神漬	<b>麦ごはん</b> 、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル、三温糖	837	25.8	24.0	
	23	月	わかめごはん、牛乳 竹輪のセサミ揚げ、蒸しキャベツ 根菜のみそ汁	牛乳、わかめ、竹輪、卵、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、大根、人参、ごぼう、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわり油、じゃが芋	795	25.8	28.0	
	24	火	黒糖パン、牛乳 チキンのクリーム煮 ドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、きゅうり	黒糖パン、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム、三温糖	852	32.3	23.0	
	25	水	麦ごはん、牛乳 酢豚、パンサンスー	牛乳、豚肉、ハム	生姜、筍、人参、玉ねぎ、干しいたけ、ピーマン、キャベツ、きゅうり	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、春雨、ごま油	796	23.4	25.5	
	26	木	麦ごはん、牛乳 秋刀魚の干物、蒸し野菜 高野豆腐入り煮物、味付けのり	牛乳、秋刀魚、高野豆腐、豚肉、さつま揚げ、味付けのり	キャベツ、人参、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	795	32.9	26.0	
	27	金	チキンライスのトマトソース かけ、牛乳 卵スープ、みかん	牛乳、鶏肉、卵	トマト、にんにく、玉ねぎ、人参、パセリ、トマトピューレー、チンゲン菜、みかん	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	782	25.6	25.4	
	31	火	振替休業日							
							期間平均	811	29.4	26.5

※諸事情により献立が変更になる場合がありますので承知ください。  
 ※今月の地物一番給食の日は17、20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。  
 ※17日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。  
 食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。  
 ※4日は「十五夜」にちなんだ献立です。10日は「目の愛護デー」にちなんだ献立です。