

令和5年10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]
2	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ピーフンのごまソースサラダ	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、白ねぎ 玉ねぎ、人参	麦ごはん 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 穀物酢、こいロしょうゆ、塩	840	28.3	30.1
3	火	コッペパン、牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミニトマト じゃが芋のミルクスープ	牛乳 鶏肉	にんにく ミニトマト	コッペパン マーマレード	白ワイン、こいロしょうゆ 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	732	36.5	24.2
4	水	定期テスト③(給食なし)							
5	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 のり酢和え	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく さやいんげん 小松菜、もやし	麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖 三温糖、すりごま	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 酒 こいロしょうゆ、穀物酢	745	32.1	19.6
6	金	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 しいらの竜田揚げ 蒸しキャベツ 沢煮わん	牛乳 しいら	しそふりかけ しょうが キャベツ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 キャベツ	酒、こいロしょうゆ、みりん 塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 酒、塩、こしょう、昆布だし用 かつお節だし用	739	31.7	21.5
10	火	コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮込み コーンサラダ	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	コッペパン、ブルーベリージャム ひまわり油、じゃが芋	赤ワイン、鶏がらスープ チリパウダー、パプリカ粉 こいロしょうゆ、塩、こしょう	766	29.5	26.8
11	水	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のひたし 僧兵汁	牛乳 さば		麦ごはん		768	36.8	26.7
12	木	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 親子煮 和風サラダ	牛乳 鶏肉、卵	にんにく、ごぼう、白菜、大根、人参 こんにゃく、ねぎ	麦ごはん 玉ねぎ、人参、生しいたけ、ねぎ	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 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	734	30.6	19.9
13	金	中華飯、牛乳 大学芋	豚肉、いか、牛乳	しょうが、玉ねぎ、人参、白菜 チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油、ごま油 片栗粉 かつま芋、ひまわり油、三温糖 いりごま	酒、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 鶏がらスープ、塩、こしょう こいロしょうゆ	856	26.1	25.2
16	月	麦ごはん、ベーコン青じそふりかけ 牛乳 豆腐のピリ辛和え きんぴらごぼう	ベーコン、牛乳	青じそふりかけ、レモン果汁	麦ごはん、いりごま、ひまわり油	うすロしょうゆ	790	21.3	27.8
17	火	ミルクパン、牛乳 鯖のオリーブオイル焼き キャロットスープ	牛乳 さわか		ミルクパン 小麦粉、オリーブ油	塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう	773	32.9	36.4
18	水	豚キムチごはん、牛乳 フォーと野菜のスープ ヨーグルト	豚肉、牛乳	人参、白菜キムチ、キャベツ にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油 フォー	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 酒、みりん 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	754	24.0	18.9
19	木	鶏そぼろごはん、牛乳 けんちん汁	鶏ひき肉、卵、牛乳 豆腐、油揚げ	しょうが、ねぎ、人参 ごぼう、生しいたけ、人参、白ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	酒、こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、塩	760	30.3	25.5
20	金	麦ごはん、牛乳 ずき焼き煮 ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜、白ねぎ きゅうり、人参、コーン	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ひまわり油、すりごま	こいロしょうゆ、みりん、酒 こいロしょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう	755	26.5	23.8
23	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の生姜炒め ごま酢和え	牛乳 豚肉	しょうが、にんにく、人参、白ねぎ 玉ねぎ	麦ごはん ひまわり油、三温糖	酒、こいロしょうゆ、みりん、塩	777	29.4	26.2
24	火	黒糖パン、牛乳 ポトフ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー きゅうり、人参、コーン	黒糖パン じゃが芋	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	787	30.2	28.1
25	水	わかめごはん、牛乳 きめフライ 蒸しキャベツ めった汁	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース	840	34.4	26.9
26	木	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 秋の香り汁	豚肉、牛乳 豆腐、卵	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく まいたけ、しめじ、玉ねぎ えのきたけ、白ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	酒、みりん、たまりじょうゆ こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用	734	29.7	21.7
27	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 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	853	26.0	18.7
30	月	文化祭の振替休業日							
31	火	コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 蒸しキャベツ かぼちゃスープ	牛乳 鶏肉	レモン果汁	コッペパン 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 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	805	32.5	29.6

※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11日、12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「コシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※11日、25日は全国味噌めぐり「三重県孤野町編」「石川県編」です。僧兵汁は三重県孤野町、めった汁は石川県の郷土料理です。
 ※2日は「豆腐の日」、10日は「目の愛護デー」、13日は「さつまいもの日」です。
 ※27日は「十三夜」にちなんだ献立です。



※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。