

# 平成29年 11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 [%]
11	1	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	793	28.5	26.1
	2	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉のたまり唐揚げ 蒸し野菜、秋の香り汁	牛乳、鶏肉、豆腐、卵	キャベツ、人参、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖	827	31.6	31.7
	6	月	麦ごはん、牛乳 がんもどきの煮物 もやしのおかか和え さつまい	牛乳、がんもどき、花かつお、鶏肉、みそ	もやし、キャベツ、人参、大根、ごぼう、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ごま油、里芋	760	28.6	26.2
	7	火	コッペパン、牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 ドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、大豆	生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、コーン、きゅうり	コッペパン、片栗粉、ひまわり油、さつまいも、三温糖	850	29.0	33.5
	8	水	豚キムチごはん、牛乳 パンサンスー ブルーヨーグルト	牛乳、豚肉、ハム、ブルーヨーグルト	人参、エリンギ、白菜キムチ、キャベツ、にんにく、生姜、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、春雨	801	25.3	23.8
	9	木	麦ごはん、牛乳 鯛のレモン揚げ もやしのごま和え、白菜汁	牛乳、鯛、油揚げ、豆腐	レモン果汁、もやし、キャベツ、人参、白菜、しめじ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	811	27.6	29.9
	10	金	麦ごはん、牛乳 竹輪のマヨネーズ焼き、ひたし 五目豆、しそふりかけ	牛乳、竹輪、油揚げ、大豆、豚肉、昆布	ほうれん草、キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく、しそふりかけ	麦ごはん、マヨネーズ、三温糖	816	29.5	27.8
	13	月	振替休日						
	14	火	米粉入りパン、牛乳 ビーンズシチュー フルーツのヨーグルト和え	牛乳、豚肉、いんげんまめ、大豆、プレーンヨーグルト	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマト、黄桃缶、みかん缶	米粉入りパン、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、三温糖、カラメル、上白糖	827	31.2	29.8
	15	水	麦ごはん、牛乳 鶏すき煮、ごま酢和え みかん	牛乳、鶏肉、豆腐、卵	筍、こんにゃく、人参、白菜、生しいたけ、白ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、みかん	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	790	27.5	25.9
	16	木	肉味噌ひじきそばごはん、牛乳 ゴマネーズサラダ ミニトマト	牛乳、鶏肉、ひじき、みそ、ハム	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、ミニトマト	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、マヨネーズ	820	26.6	31.2
	17	金	麦ごはん、牛乳 かますフライ、蒸し野菜 根菜のごまキムチ汁	牛乳、かます開き、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	キャベツ、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、白菜キムチ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、ごま	790	26.9	27.8
	20	月	麦ごはん、牛乳 高野豆腐の卵とじ、ごま和え 手作り佃煮、みかん	牛乳、高野豆腐、鶏肉、卵、しらす干し、花かつお、昆布	玉ねぎ、人参、干しいたけ、ねぎ、キャベツ、小松菜、みかん	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	762	29.2	22.9
	21	火	定期テスト④						
	22	水	定期テスト④						
	24	金	手作りチキンカレー、牛乳 海藻サラダ、福神漬	牛乳、鶏肉、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、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル、三温糖	837	24.6	24.8
	27	月	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 かきたま汁、みかんゼリー	牛乳、豚肉、卵、豆腐、油揚げ	生姜、ごぼう、人参、筍、こんにゃく、水菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、片栗粉、みかんゼリー	792	27.4	24.0
	28	火	食パン、牛乳 鶏肉の変わりカツレツ 添え野菜ブロッコリー オニオンスープ、いちごジャム	牛乳、鶏肉、ベーコン	パセリ、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ	食パン、マヨネーズ、パン粉、ひまわり油、いちごジャム	849	33.4	37.3
	29	水	麦ごはん、牛乳 竹輪のカレー揚げ 小松菜のおかかあえ ツナとひじきの煮物	牛乳、竹輪、花かつお、ひじき、ツナ缶	小松菜、キャベツ、人参、筍、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわり油、三温糖	844	28.1	27.8
	30	木	麦ごはん、牛乳 鮭の塩焼き、粉ふきいも 豚汁	牛乳、鮭、豚肉、みそ	パセリ、ごぼう、大根、人参、白菜、ねぎ	麦ごはん、じゃが芋、里芋	753	31.6	22.4

※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15、16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。

期間平均 807 28.6 27.8