

# 令和3年8・9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	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
8	30	月	麦ごはん、牛乳 カレー肉じゃが	牛乳 豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、しめじ さやいんげん	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋	赤ワイン、カレー粉、うす口しょうゆ 鶏がらスープ、塩	754	11.8	26.1
			ごまドレサダ しそふりかけ		キャベツ、人参、きゅうり、コーン しそふりかけ	卵抜きマヨネーズ、三温糖、ねりごま こい口しょうゆ、穀物酢、塩、こしょう				
31	火	火	コッペパン、牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー		コッペパン 三温糖	トマトケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう	794	15.8	30.3
			蒸し野菜 スープスパゲティ	鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	スパゲティ、じゃが芋 コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん、三温糖、ひまわり油	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
9	1	水	ツナそばごはん、牛乳 すまし汁	ツナ缶、卵、牛乳 豆腐、わかめ	人参、さやいんげん えのきたけ、葉ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 こんぶだし用	810	14.6	30.7
			冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
2	木	木	麦ごはん、牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め ごま和え	牛乳 豚肉、さつま揚げ、豆みそ	なす、玉ねぎ、ピーマン、人参 キャベツ、太もやし、小松菜	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま	酒、みりん、塩 こい口しょうゆ	762	14.8	26.7
			麦ごはん、牛乳 鰯の揚げ煮 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 いわし	しょうが キャベツ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 キャベツ	酒、こい口しょうゆ、みりん 塩、こしょう			
3	金	金	麦ごはん、牛乳 鰯の揚げ煮 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 いわし	しょうが キャベツ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 キャベツ	酒、こい口しょうゆ、みりん 塩、こしょう	832	13.8	31.3
			味付けのり	味付けのり						
6	月	月	麦ごはん、牛乳 高野豆腐の卵とじ	牛乳 高野豆腐、竹輪、卵	玉ねぎ、人参、生しいたけ、葉ねぎ	麦ごはん 三温糖	かつお節だし用、こんぶだし こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん	751	16.5	25.0
			野菜のツナ和え 手作り佃煮	ツナ缶 花かつお、刻み昆布	小松菜、太もやし	三温糖 ごま、三温糖	こい口しょうゆ 白ワイン、穀物酢、塩、こしょう			
7	火	火	コッペパン、牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ	牛乳 鶏肉		コッペパン 三温糖	こい口しょうゆ、酒	830	16.9	32.0
			蒸しキャベツ ジャーマンポテト いちごジャム	キャベツ ベーコン	しょうが、レモン果汁、にんにく りんごピューレ キャベツ	じゃが芋、ひまわり油、バター いちごジャム	塩、こしょう 白ワイン、穀物酢、塩、こしょう			
8	水	水	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 蒸し野菜 きんぴらごぼう	牛乳 豚肉		麦ごはん 三温糖	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう	788	14.2	27.4
			麦ごはん、牛乳 はんぺんの磯辺揚げ ピリ辛きゅうり 切干大根の煮物	牛乳 はんぺん、あおのり	きゅうり	麦ごはん 小麦粉、ひまわり油 ごま油、三温糖	こい口しょうゆ、穀物酢、塩、とうがらし こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん、塩、かつお節だし用			
10	金	金	手作りボークカレー、牛乳 コーンサラダ	豚肉、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	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 こい口しょうゆ、ウスターソース、塩 オールドパイス、ガラムマサラ 穀物酢、塩、こしょう	822	11.2	26.3
			福神漬	福神漬						
13	月	月	あんかけ丼、牛乳 大豆と小魚の揚げ煮 冷凍りんごゼリー	豚肉、牛乳 大豆、かえりちりめん	しょうが、生しいたけ、太もやし、玉ねぎ 人参、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉 片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう こい口しょうゆ、みりん	855	15.2	25.5
			ミルクパン、牛乳 鮭のオリーブオイル焼き 粉ふき芋 ミネストローネスープ	牛乳 さけ		ミルクパン 小麦粉、オリーブ油 じゃが芋 マカロニ、ひまわり油	塩、こしょう 塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう			
15	水	水	麦ごはん、牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め 和風サラダ 手作りひじきふりかけ	牛乳 鶏肉	しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、人参、小松菜	麦ごはん ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ	780	15.8	25.0
			トンカツ 蒸しキャベツ 根菜のごまキムチ汁	豚肉	キャベツ	小麦粉、パン粉、ひまわり油 じゃが芋、ごま、ねりごま	塩、こしょう、とんかつソース 塩、こしょう 酒、みりん、鶏がらスープ			
17	金	金	麦ごはん、牛乳 鶏塩マーボー パンサンデー	牛乳 鶏ひき肉、豆腐 卵	にんにく、しょうが、葉ねぎ、玉ねぎ 人参 キャベツ、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、鶏がらスープ、塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 穀物酢	796	14.5	26.8
			コッペパン、牛乳 チリコンカン	牛乳 大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレ	コッペパン 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 パブリカ粉、こい口しょうゆ、塩 こしょう			
22	水	水	わかめごはん、牛乳 鯉のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁	炊き込みわかめ、牛乳 かつお	しょうが キャベツ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう	808	17.6	27.3
			ドライカレー、牛乳	豚ひき肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖 ピーマン	鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こい口しょうゆ、ウスターソース こしょう			
27	月	月	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物	豚肉、牛乳 豆腐、油揚げ、卵	しょうが、ごぼう、人参、つきこんにゃく とうがら、人参、しめじ、葉ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	酒、みりん、たまりしょうゆ こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、かつお節だし用、こんぶだし用	768	14.9	27.7
			コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 野菜スープ	牛乳 鶏肉	レモン果汁 キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ	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、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう			
29	水	水	冷凍ぶどうゼリー 麦ごはん、牛乳 ホイコーロー ピーマンのごまソースサラダ	牛乳 豚肉、豆みそ	ぶどうゼリー	麦ごはん ごま油	酒、とうがらし粉 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	818	12.4	33.2
			麦ごはん、牛乳 鰯の照り焼き もやしと小松菜のおかか和え 大根とあらめの煮物	牛乳 さわら	しょうが	麦ごはん 三温糖、片栗粉	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ、塩 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん			

※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、17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の予定です。  
 ※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。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※15日はひじきの日にちなんだ献立です。  
 ※21日は十五夜にちなんだ「お月見献立」です。



期間平均		
806	14.7	28.2