

令和3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

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 [%]	脂質 [%]
1 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		852	12.6	32.1
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩、酒			
	和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし、キャベツ、人参、しょうが	いりごま、卵抜きマヨネーズ、三温糖	穀物酢、うすロしようゆ、塩			
4 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		795	14.6	25.2
	マーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、こいロしようゆ、みりん			
	パンサンスー	竹輪	キャベツ、人参、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油	こいロしようゆ、うすロしようゆ、穀物酢、塩			
5 火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		805	16.8	33.1
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	マーマレード	白ワイン、こいロしようゆ、塩、こしょう			
	粉ふき芋			じゃが芋	塩、こしょう			
6 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		752	14.0	21.1
	すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜、しいたけ、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こいロしようゆ、みりん、酒			
	切干大根の酢の物	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま	うすロしようゆ、穀物酢、塩			
7 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		872	15.1	29.6
	鮭の青のりフライ	さけ、あおのり		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう			
	蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
8 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		766	12.6	22.8
	豚肉ピビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、太もやし、ほうれん草	じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	酒、かつお節だし用、こんぶだし用、こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩			
	フォーと野菜のスープ		玉ねぎ、しいたけ、チンゲン菜	小麦粉、ひまわり油、ごま油、ごま	こいロしようゆ、塩、うすロしようゆ、酒、とうがらし粉			
11 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		780	16.4	28.7
	親子煮	鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、こんぶだし用、こいロしようゆ、うすロしようゆ、みりん			
	のり酢和え	ツナ缶、のり	ほうれん草、太もやし	三温糖、ごま	こいロしようゆ、穀物酢			
12 火	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		783	15.5	32.1
	チキンのクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう			
	コーンサラダ		キャベツ、人参、コーン、きゅうり	三温糖、ひまわり油	穀物酢、塩、こしょう			
13 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		872	11.2	26.4
	中華飯、牛乳	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	酒、こいロしようゆ、うすロしようゆ、鶏がらスープ、塩、こしょう			
	大学芋			さつま芋、ひまわり油、三温糖、ごま	こいロしようゆ			
14 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		809	19.3	27.5
	鯖の塩焼き	さば						
	おかか和え	花かつお	ほうれん草、キャベツ	三温糖	こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩			
15 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		825	14.0	30.9
	チキン南蛮 ☆宮崎県の郷土料理	鶏肉	レモン果汁	小麦粉、ひまわり油、三温糖	酒、塩、こしょう、穀物酢、うすロしようゆ			
	手作りタルタルソース		きゅうり、玉ねぎ、コーン	卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
18 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		806	14.2	23.9
	ひじきそばろごはん、牛乳	鶏ひき肉、ひじき、卵、牛乳	ねぎ、しょうが、人参、枝豆	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	こいロしようゆ、酒、みりん、塩			
	お月見汁 ☆十三夜献立	かまぼこ	人参、小松菜、しめじ	白玉だんご	うすロしようゆ、こいロしようゆ、塩、かつお節だし用、こんぶだし用			
19 火	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		854	17.2	37.1
	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン				
	チキンのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、酒、こいロしようゆ			
20 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		854	12.8	33.1
	豚肉と根菜のキムチ煮	豚肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、キムチ、ねぎ	ひまわり油、ごま油	酒、鶏がらスープ、こいロしようゆ、塩			
	ビーフンのごまソースサラダ		人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油、三温糖、ごま	穀物酢、こいロしようゆ、塩			
21 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		858	11.4	22.2
	手作りチキンカレーライス、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	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、こいロしようゆ、トマトケチャップ、鶏がらスープ、塩、こいロしようゆ、ウスターソース、オールスパイス、ガラムマサラ			
	蓮台寺柿入りフルーツポンチ		黄桃缶、みかん缶、りんご缶、蓮台寺柿					
22 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		792	16.7	27.5
	しいらの産田揚げ	しいら	しょうが	片栗粉、ひまわり油	酒、こいロしようゆ、みりん			
	蒸し野菜の磯香和え	のり	キャベツ、小松菜	ごま、三温糖	うすロしようゆ			
25 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		794	14.0	29.5
	豆腐のピリ辛和え	揚げ出し豆腐	ねぎ、にんにく	ひまわり油、ごま、三温糖、ごま油	とうがらし粉、こいロしようゆ、みりん、穀物酢			
	鶏ちゃん	鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン	ひまわり油	酒、こいロしようゆ、みりん、うすロしようゆ、塩、こしょう			
26 火	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		803	12.8	34.6
	コッペパン	牛乳		コッペパン				
	ボトフ	ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう			
27 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		751	14.0	20.4
	スパゲティサラダ	ツナ缶	レタス、人参、きゅうり	スパゲティ、卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
	いちごジャム			いちごジャム				
28 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		756	14.8	24.0
	おでんの肉味噌かけ	厚揚げ、昆布煮物用、豆みそ、鶏ひき肉	大根、こんにゃく、人参	里芋、三温糖	こいロしようゆ、かつお節だし用、こんぶだし用、酒、みりん			
	白菜のひたし	竹輪	白菜、小松菜	三温糖	うすロしようゆ、こいロしようゆ			
29 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		790	16.4	23.9
	豚肉としめじのごはん、牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、ごぼう、しめじ、人参、たけのこ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、たまりしめじ			
	かきたま汁	豆腐、卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草	片栗粉	かつお節だし用、こんぶだし用、こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩			
10 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		790	16.4	23.9
	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳						
	鯖の香味焼き	さわら	しょうが、白ねぎ	ごま、三温糖、ごま油	酒、こいロしようゆ、みりん、穀物酢			
11 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		790	16.4	23.9
	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ、人参、しめじ、糸こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油	こいロしようゆ、みりん、塩、かつお節だし用			

期間平均
808 14.6 27.9

※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11日、22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日は全国味めぐり「宮崎編」です。チキン南蛮は宮崎の郷土料理です。
 ※18日は十三夜にちなんだ「お月見献立」です。
 ※21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。
 ※22日は全国味めぐり「三重編」です。僧兵汁は菰野町の郷土料理です。
 ※25日は岐阜県中津川市の郷土料理「鶏ちゃん」をだす予定です。伊勢市は中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市との給食の交流を図るためにとりいれました。

