

令和2年 5月分 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 [%] |
|----|----|------------------|-----------------|---|--------------------------|--|-----------------|------------|-----------|
| 25 | 月 | ツナそぼろごはん,牛乳 | ツナ缶,卵,牛乳 | 人参 | 麦ごはん三温糖,ひまわり油 | しょうゆ,塩 | 816 | 15.7 | 31.0 |
| | | ごまマヨネーズ和え | | キャベツ,もやし,人参 | 三温糖,ごま,卵抜きマヨネーズ | しょうゆ,塩 | | | |
| | | みそ汁 | 豆腐,わかめ,みそ,油揚げ | えのきたけ,ねぎ | | 煮干し | | | |
| 26 | 火 | コッペパン,メープルジャム,牛乳 | 牛乳 | | コッペパン,メープルジャム | | 812 | 17.3 | 31.3 |
| | | しいらのマヨネーズソース焼き | しいら | 玉ねぎ,パセリ | 卵抜きマヨネーズ | 白ワイン,塩,こしょう | | | |
| | | 蒸し野菜 | | キャベツ,人参 | | 塩,こしょう | | | |
| 27 | 水 | コーンチャウダー | ベーコン,牛乳 | 玉ねぎ,人参,コーン,クリームコーン,パセリ | ひまわり油,じゃが芋,薄力粉,バター,生クリーム | 白ワイン,ガラスープ,塩,こしょう | 843 | 12.9 | 23.6 |
| | | 麦ごはん,牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | | | |
| | | はんぺんの変わり揚げ | はんぺん,あおのり | しょうが酢漬け | 薄力粉,ひまわり油 | 塩 | | | |
| | | 蒸し野菜 | | キャベツ,コーン | | 塩,こしょう | | | |
| 28 | 木 | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏ひき肉 | しょうが,玉ねぎ,人参,こんにゃく,さやいんげん | ひまわり油,じゃが芋,三温糖,片栗粉 | 酒,しょうゆ,塩,かつお節 | 774 | 13.8 | 25.9 |
| | | 麦ごはん,牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | | | |
| | | チンジャオロースー | 豚肉 | ピーマン,人参,玉ねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく | 三温糖,ひまわり油,片栗粉 | しょうゆ,酒,みりん | | | |
| 29 | 金 | ワンタンスープ | ベーコン | もやし,生しいたけ,ねぎ | ワンタン皮 | ガラスープ,しょうゆ,塩,こしょう | 803 | 12.6 | 22.8 |
| | | スープカレー,牛乳 | 鶏肉,牛乳 | にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,オニオンソテー,人参,しめじ,アスパラガス,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,ひまわり油 | 赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,バジル粉,ガラムマサラ,オールスパイス,ローリエ,ガラスープ,しょうゆ,煮干し,こんぶ | | | |
| | | フルーツのヨーグルト和え | ヨーグルト | みかん缶,黄桃缶 | 上白糖 | | 期間平均 | | |
| | | | | | | | 810 | 14.4 | 26.9 |

※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13日,15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。
 ※26日は2016年5月に伊勢志摩サミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。

