

令和2年 6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 [%]
1	月	ドライカレー、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、薄力粉、三温糖	ガラスープ、ターメリック、ワイン、トマトケチャップ、カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう	848	12.1	24.5
		ミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、パセリ、クリームコーン	ひまわり油、コーンスターチ、生クリーム	ワイン、ガラスープ、塩、こしょう			
		りんごゼリー		りんごゼリー					
2	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		796	16.0	31.8
		鶏肉と大豆のトマト煮込み ごまドレサダ	鶏肉、大豆	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、ビュレ、トマト缶、パセリ	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	ワイン、トマトケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう、ガラスープ			
3	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		775	15.4	21.6
		鯉とじゃが芋のみそがらめ	かつお、みそ	しょうが	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	酒、しょうゆ、トマトケチャップ、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
4	木	沢煮わん	豚肉	こんにゃく、人参、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ		しょうゆ、酒、塩、かつお節、こんぶ、こしょう	774	16.1	25.1
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		高野豆腐の卵とじ 和風サラダ	高野豆腐、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、しょうゆ、みりん			
5	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		762	15.3	27.3
		すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	こんにゃく、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん、酒			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	ほうれん草、もやし	三温糖、ごま	しょうゆ、酢			
8	月	手作りカレー、福神漬、牛乳	豚肉、牛肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、りんごビュレ、トマトビュレ、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、薄力粉、カマメ	カレー粉、ワイン、ローリエ、ガラスープ、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	854	10.7	27.4
		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	酢、塩、こしょう			
9	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳	牛乳		コッペパン、いちごジャム		866	13.3	32.9
		鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮	鶏肉	しょうが、人参、玉ねぎ、エリンギ	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	しょうゆ、トマトケチャップ、ガラスープ、塩			
		マヨドレッシングサラダ		キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油、卵抜きマヨネーズ	酢、塩、こしょう			
10	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		775	14.9	25.0
		豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖、ごま	番茶、しょうゆ、酢、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
11	木	わかめとたけのこのすまし汁	豆腐、わかめ	たけのこ、人参、ねぎ		しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ	795	16.1	26.7
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
12	金	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、こんぶ、しょうゆ、みりん	850	13.0	27.8
		ひたし	油揚げ	もやし、キャベツ、人参	ごま、三温糖	しょうゆ			
		手作り佃煮	しらす干し、花かつお、昆布		ごま、三温糖	しょうゆ、みりん、酢			
15	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		880	14.5	30.2
		豆腐の伊勢茶煮	豚肉		三温糖、ごま	番茶、しょうゆ、酢、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
16	火	豆腐といかのチリソース	いか、豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、とうがらし粉、タバスコ、トマトケチャップ、塩	880	14.5	30.2
		ビーフンのごまソースサラダ		人参、きゅうり、コーン、しょうが	ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油、三温糖、ごま	酢、しょうゆ			
		麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん				
17	水	豆腐のレモン揚げ	揚げ出し豆腐	レモン果汁	ひまわり油、三温糖	しょうゆ	771	15.4	37.6
		ミニトマト		ミニトマト					
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉、厚揚げ	しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、しょうゆ、みりん			
18	木	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		796	12.9	23.9
		ツナと野菜のマヨネーズ和え	ツナ缶	きゅうり、人参	卵抜きマヨネーズ	酢、塩、こしょう			
		ミネストローネスープ	鶏肉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、パセリ	じゃが芋、ひまわり油、クルトン	ガラスープ、塩、こしょう			
19	金	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、エリンギ、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	しょうゆ、酒、みりん	831	14.1	28.8
		春雨スープ	卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草	はるさめ、片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
		かんきつゼリー		かんきつゼリー					
22	月	わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん		811	15.7	32.1
		鯉のねぎ焼き	さむら	レモン果汁、ねぎ	オリーブ油	ワイン、塩、こしょう、とうがらし粉			
		蒸し野菜		キャベツ、人参		塩、こしょう			
23	火	きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん	ひまわり油、三温糖、ごま	しょうゆ、みりん	811	17.3	31.3
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油	酒、しょうゆ			
24	水	蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう	842	12.9	23.6
		切干大根の煮物	油揚げ	切干大根、人参、さやいんげん、しいたけ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節			
		ツナそばろごはん、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			
25	木	ごま和え	油揚げ	キャベツ、もやし、人参	三温糖、ごま	しょうゆ、塩	760	13.8	25.1
		みそ汁	豆腐、わかめ、みそ	えのきたけ、ねぎ		煮干し			
		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				
26	金	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	ワイン、塩、こしょう	803	12.5	22.8
		蒸し野菜		キャベツ、人参		塩、こしょう			
		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	ひまわり油、じゃが芋、薄力粉、バター、生クリーム	ワイン、ガラスープ、塩、こしょう			
29	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		805	14.5	26.6
		はんぺんの変わり揚げ	はんぺん、あおのり	しょうが	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			
30	火	じゃが芋のそばろ煮	鶏肉	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	771	18.1	29.2
		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			
26	金	ワンタンスープ	ベーコン	もやし、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	12.5	22.8
		スूप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、りんごビュレ、トマトビュレ	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋	ワイン、塩、こしょう、カレー粉、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				
29	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		805	14.5	26.6
		マーボー豆腐	豚肉、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、しょうゆ、みりん			
		ひじきと切干大根のサラダ	ひじき、竹輪	しょうが、切干大根、人参	三温糖、ごま油、ごま	しょうゆ、酢			
30	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		771	18.1	29.2
		鮭のビザソース焼き	さけ、チーズ		オリーブ油	塩、こしょう、ビザソース			
		蒸し野菜		キャベツ、コーン		塩、こしょう			
30	火	ウインナーとじゃが芋の煮物	ウインナー	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、さやいんげん	ひまわり油、じゃが芋	ワイン、ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	808	14.5	27.7

※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22日、25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。
 ※29日は全国味噌めぐり「北海道編」です。スूपカレーは北海道の郷土料理です。



期間平均		
808	14.5	27.7