

# 令和2年 7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	体の調子をよくなるもの 緑群	力や体温となるもの 黄群	調味料	1食分 [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
1	水	麦ごはん、牛乳 豆腐とたこのチリソース ナムル ★半夏生献立★	牛乳 たこ、豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖	ワイン、しょうゆ、ダバスコ、トマトケチャップ、塩 三温糖、ごま油、ごま しょうゆ、酢	771	13.9	23.0
2	木	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のおかか和え 高野豆腐の煮物	牛乳 さば 花かつお 高野豆腐、鶏肉、さつま揚げ	小松菜、キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、しめじ、こんにゃく	麦ごはん 三温糖 ひまわり油、三温糖	しょうゆ 酒、かつお節、しょうゆ、みりん	812	16.8	27.7
3	金	ツナそぼろごはん、牛乳 ごまキムチ汁 りんごゼリー	ツナ缶、卵、牛乳 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	人参、さやいんげん 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、キムチ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 じゃが芋、ごま、ねりごま	しょうゆ、塩 酒、みりん、ガラスープ	854	14.5	30.7
6	月	麦ごはん、牛乳 ホイコーロー 中華スープ 冷凍ヨーグルト	牛乳 豚肉、みそ 豆腐、わかめ 冷凍ヨーグルト	キャベツ、人参、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが 小松菜、玉ねぎ	麦ごはん ごま油 ごま油	酒、とうがらし粉 ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	780	13.8	26.0
7	火	コッペパン、牛乳 鶏肉の変わりカツレツ 蒸しキャベツ 七夕春雨スープ ★七夕献立★	牛乳 鶏肉 鶏肉 卵	パセリ キャベツ 玉ねぎ、人参、オクラ	コッペパン、いちごジャム 卵抜きマヨネーズ、パン粉 はるさめ、片栗粉	塩、こしょう、辛子 塩、こしょう ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	823	17.3	32.7
8	水	麦ごはん、牛乳 鯖のビリカラ焼き 蒸し野菜 夏野菜のみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ、みそ	しょうが、ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり かぼちゃ、なす、人参、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん ごま、三温糖、ごま油	酒、しょうゆ、とうがらし粉、みりん、酢 塩、こしょう 煮干し	760	15.7	26.5
9	木	麦ごはん、牛乳 冷奴 鶏肉と野菜の生姜炒め にんじやふりかけ	牛乳 豆腐 鶏肉 しらす干し	ねぎ しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ 人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	しょうゆ、みりん、かつお節 酒、しょうゆ、みりん 塩、しょうゆ	801	16.8	25.1
10	金	麦ごはん、牛乳 肉じゃが きゅうりの酢の物 手作り佃煮	牛乳 豚肉 わかめ、油揚げ しらす干し、花かつお、昆布	玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん きゅうり、キャベツ、人参	麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま 三温糖	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、酢、塩 しょうゆ、みりん、酢	807	13.5	23.2
13	月	豚丼、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物	豚肉、牛乳 豆腐、油揚げ、卵	しょうが、玉ねぎ、人参、しいたけ、こんにゃく、ねぎ とうがん、人参、さやいんげん	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ	768	15.3	27.9
14	火	コッペパン、牛乳 フライドチキン ミニトマト かぼちゃのミルクスープ	牛乳 鶏肉 ミニトマト ベーコン、牛乳	しょうが、にんにく、セロリー ミニトマト 玉ねぎ、人参、しめじ、かぼちゃ、クリームコーン	コッペパン 片栗粉、ひまわり油 ひまわり油、コーンスターチ、生クリーム	酒、塩、しょうゆ ワイン、ガラスープ、塩、こしょう	798	16.2	35.3
15	水	麦ごはん、牛乳 あじ干物のから揚げ 蒸しキャベツ 豚肉と野菜の変わり金平	牛乳 あじ キャベツ 豚肉	キャベツ ごぼう、人参、ねぎ、にんにく、きゅうり、もやし	麦ごはん ひまわり油 ごま油、三温糖、ごま	しょうゆ、塩、酒 塩、こしょう しょうゆ、塩	843	17.0	30.0
16	木	麦ごはん、牛乳 ブルコギ わかめスープ	牛乳 牛肉、みそ わかめ、豆腐	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、にら 人参、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん ひまわり油、はるさめ、三温糖、ごま油 ごま	しょうゆ、酒、とうがらし粉、塩 ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	774	12.0	27.0
17	金	手作り夏野菜カレー、福神漬、牛乳 フルーツのクリーム和え	鶏肉、牛乳 みかん缶、パイナップル、黄桃缶	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン、なす、りんごピューレ、トマトピューレ、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、薄力粉、カラメル 生クリーム	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、ガラスープ、塩、こしょう	895	10.3	27.6
20	月	タコライス、牛乳 ★沖縄の郷土料理★ もずく入り卵スープ	豚ひき肉、牛乳 卵、もずく	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、コーン えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油 片栗粉	酒、ガラスープ、トマトケチャップ、トマトペースト、ウスターソース、チリソース、チリパウダー、パプリカ粉、塩、こしょう ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	776	14.8	27.6
21	火	コッペパン、牛乳 ウインナーのケチャップがらめ スープバグティ	牛乳 ウインナー 鶏肉、いか、牛乳	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、人参、パセリ	コッペパン 三温糖 スバゲティ、じゃが芋、コーンスターチ、生クリーム	塩、トマトケチャップ、ウスターソース ワイン、ガラスープ、塩、こしょう	781	16.1	29.5
22	水	あんかけ丼、牛乳 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉、牛乳 大豆、ちりめんじゃこ	しょうが、しいたけ、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、ごま、三温糖	酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう しょうゆ、みりん	824	15.9	27.1
27	月	麦ごはん、牛乳 スタミナ炒め ひじきの和風サラダ かんきつゼリー	牛乳 豚肉 ひじき、かまぼこ	しょうが、にんにく、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	麦ごはん ひまわり油 三温糖、ひまわり油 かんきつゼリー	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう	807	12.6	24.3
28	火	米粉入りパン、牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ	牛乳 大豆、鶏ひき肉	しょうが、にんにく、人参、トマト、トマト缶、トマトピューレ ごぼう、きゅうり、人参、コーン	米粉入りパン ひまわり油、じゃが芋 卵抜きマヨネーズ、ごま	ワイン、ガラスープ、チリパウダー、パプリカ粉、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、塩	799	15.1	33.3
29	水	麦ごはん、牛乳 豚肉とじゃが芋の甘酢あん 春雨の中華風サラダ	牛乳 豚肉 卵	しょうが、たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖 はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま	酒、しょうゆ、トマトケチャップ、酢、塩 酒、酢、しょうゆ	879	11.4	30.3
30	木	わかめごはん、牛乳 鯖のパン粉焼き ミニトマト けんちん汁	わかめ、牛乳 さむら パセリ ミニトマト 鶏肉、豆腐、油揚げ	パセリ ミニトマト ごぼう、人参、ねぎ	麦ごはん 卵抜きマヨネーズ、パン粉、オリーブ油 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	麦ごはん 塩、こしょう 酒、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩	783	16.2	28.7
31	金	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め ごま和え	牛乳 豚肉、厚揚げ、みそ キャベツ、もやし、小松菜、人参	しそふりかけ ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま	酒、みりん しょうゆ	760	14.4	24.4

期間平均  
805 14.7 28.0

※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、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。  
 ※1日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんだ献立です。  
 ※20日は全国味めぐり「沖縄編」です。タコライスは沖縄の郷土料理です。

