

令和2年 8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 [%]
3	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		785	15.3	28.3
		エスニック焼き鳥	鶏肉	にんにく	三温糖	しょうゆ、ガラスープ、カレー粉、こしょう			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		豆腐と野菜のスープ	豆腐	玉ねぎ、人参、ねぎ	はるさめ	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
		ベーコン青じそふりかけ	ベーコン	しそ、レモン	ごま、ひまわり油	しょうゆ			
4	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		846	14.1	32.4
		トマト肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト、さやいんげん	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	ワイン、しょうゆ、ガラスープ			
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
5	水	肉味噌ひじきそばろごはん、牛乳	鶏肉、ひじき、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	しょうゆ、酒、みりん	870	14.1	26.3
		はんぺんのセサミ揚げ	はんぺん		薄力粉、ごま、ひまわり油				
		すまし汁	豆腐	玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ		しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ			
6	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		786	14.2	26.6
		豚肉と野菜のキムチ煮	豚肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、こんにゃく、キムチ、ねぎ	ひまわり油、ごま油	酒、ガラスープ、しょうゆ、塩			
		切干大根の中華和え	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま油	しょうゆ、塩、酢			
7	金	豚肉ビビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ごま、ひまわり油、ごま油	しょうゆ、塩、酒、とうがらし粉	768	12.6	22.6
		フォーと野菜のスープ		玉ねぎ、しいたけ、人参、ねぎ	フォー	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
		りんごゼリー		りんごゼリー					
24	月	手作りチキンカレー、福神漬、牛乳	鶏肉、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、カラメル	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	840	12.0	25.1
		ドレッシングサラダ		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			
25	火	ジャージャーめん、牛乳	豚肉、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ねぎ	中華麺、ごま油、ひまわり油、三温糖	酒、しょうゆ、みりん、とうがらし粉	784	12.6	33.4
		カクテルポンチ		黄桃缶、パイン缶、りんご缶	カクテルゼリー				
26	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		794	16.5	28.3
		鱈のバターしょうゆ焼き	さわら		薄力粉、ひまわり油、バター	酒、塩、こしょう、しょうゆ			
		ごま和え	高野豆腐	キャベツ、もやし、人参	三温糖、ごま	しょうゆ、塩			
		かきたま汁	卵	人参、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩			
27	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		817	14.8	28.0
		鶏のレモン揚げ	鶏肉	レモン	片栗粉、ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、酒、しょうゆ			
		蒸し野菜		キャベツ、コーン		塩、こしょう			
		豆腐とわかめのスープ	わかめ、豆腐	人参、玉ねぎ	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
28	金	ツナそばろごはん、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	枝豆	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	しょうゆ、塩	816	14.2	29.9
		かぼちゃのみそ汁	みそ	かぼちゃ、えのきたけ、人参、玉ねぎ、ねぎ		煮干し			
		冷凍ヨーグルト	ヨーグルト						
31	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		795	14.3	22.4
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、塩、酒			
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	ひまわり油、三温糖、ごま	酢、しょうゆ、塩			
		カレーじゃこ	しらす干し		三温糖	みりん、カレー粉、しょうゆ			

※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。



期間平均

809 14.1 27.6

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 [%]
※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。									

