

令和2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

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	木	ひじきそばごはん、牛乳	鶏肉、ひじき、卵、牛乳	ねぎ、しょうが、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、酒、みりん、塩	804	12.4	19.6
		お月見汁		人参、小松菜、しめじ	里芋、白玉だんご	しょうゆ、塩、かつお節、昆布			
		ぶどうゼリー ☆十五夜献立☆		ぶどうゼリー					
2	金	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		847	13.4	30.8
		豆腐の揚げ煮	揚げ出し豆腐		ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	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			
5	月	麦ごはん、のり佃煮、牛乳	のり佃煮、牛乳		麦ごはん		757	12.8	23.5
		すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜、えのきたけ、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん、酒			
		切干大根のごま和え	油揚げ	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま	しょうゆ、塩			
6	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		774	15.8	33.6
		ポトフ	鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	じゃが芋	ガラスープ、ローリエ、塩、こしょう			
		スパゲティサラダ	ツナ	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			
7	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		771	14.2	27.2
		豚肉と根菜のキムチ煮	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、大根、ごぼう、人参、キムチ、ねぎ	ひまわり油、ごま油	酒、ガラスープ、しょうゆ、塩			
		春雨の中華風サラダ	卵	キャベツ、人参、きゅうり	はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま	塩、酢、しょうゆ			
8	木	わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん		823	14.4	28.8
		鰯のたまりから揚げ	いわし		片栗粉、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、酒、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		さつま汁	鶏肉、みそ	しいたけ、人参、大根、ごぼう、ねぎ	さつまいも	かつお節			
9	金	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、しめじ、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	799	12.6	24.7
		ミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、クリームコーン	じゃが芋、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			
12	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		780	15.5	27.8
		鶏肉のねぎソースかけ	鶏肉	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、しょうゆ、酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		ひじき入り卵スープ	卵、ひじき	人参、玉ねぎ、小松菜	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
13	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		852	14.3	30.1
		ビーンズシチュー	豚肉、いんげん豆、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋、薄力粉、三温糖、カラメル	ワイン、ガラスープ、ローリエ、トマトベースソース、しょうゆ、塩、こしょう			
		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			
14	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		786	16.2	23.2
		鯖の西京焼き	さむら、みそ	しょうが	三温糖	酒、みりん			
		もやしとほうれん草のおかか和え	花かつお	ほうれん草、もやし	三温糖	しょうゆ、塩			
		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			
15	木	秋のあんかけごはん、牛乳	鶏肉、牛乳	しょうが、しいたけ、もやし、玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、しめじ	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう	796	12.7	18.3
		ふかし芋			さつまいも、ごま	塩			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
16	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		888	12.7	30.6
		マーボー豆腐	豚肉、みそ、豆腐	にんにく、しょうが、薬ねぎ、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			
		ビーフンのごまソースサラダ		人参、キャベツ、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	酢、しょうゆ			
19	月	ソースカツ丼、牛乳 食育の日	豚肉、牛乳	キャベツ	麦ごはん、薄力粉、パン粉、ひまわり油、中ざら糖	塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ、みりん	881	13.0	30.3
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	ごぼう、大根、人参、ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節、昆布、しょうゆ、塩			
20	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		764	17.0	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	ワイン、しょうゆ、塩、こしょう			
		ミニトマト		ミニトマト					
		キャロットスープ	ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、パセリ	薄力粉、バター、ひまわり油、生クリーム	ワイン、ガラスープ、塩、こしょう			
21	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		794	16.6	29.0
		ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	三温糖、片栗粉	酒、しょうゆ、みりん			
		のりごまキャベツ	のり	キャベツ	ごま、三温糖	しょうゆ			
		僧兵汁	豚肉、豆腐、みそ	にんにく、ごぼう、白菜、大根、人参、こんにゃく、ねぎ	ひまわり油、里芋	ガラスープ			
22	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		780	15.8	26.4
		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、昆布、しょうゆ、みりん			
		ひたし	油揚げ	白菜、ほうれん草	三温糖	しょうゆ、塩			
		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			
23	金	手作りビーフカレー、福神漬、牛乳	牛肉、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、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、オリーブオイル、ガラムマサラ、塩、こしょう	915	9.4	26.4
		蓮台寺柿入りフルーツポンチ		バイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶、蓮台寺柿					
26	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		816	11.0	26.6
		おでんの甘味噌かけ	厚揚げ、みそ	大根、こんにゃく、人参	里芋、三温糖	しょうゆ、かつお節、昆布、酒、みりん			
		ごまマヨネーズサラダ		キャベツ、ほうれん草、もやし、人参	卵抜きマヨネーズ、三温糖、ごま	しょうゆ、塩			
27	火	小型コッペパン、牛乳	牛乳		小型コッペパン		794	14.6	31.3
		はんぺんの青のりフライ	はんぺん、あおのり		薄力粉、パン粉、ひまわり油				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		カレーうどん	油揚げ、豚肉	玉ねぎ、人参、ねぎ	うどん	しょうゆ、塩、カレー粉、酒、かつお節、ガラスープ			
28	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		759	13.8	21.2
		鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	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	しょうゆ、塩、酒			
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、小松菜	ひまわり油、三温糖	酢、しょうゆ、塩			
29	木	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	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、しょうゆ	770	13.7	24.0
		味噌汁	豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	大根、白菜、ねぎ					
		りんごゼリー		りんごゼリー					
30	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		778	17.4	26.6
		しいらの竜田揚げ	しいら	しょうが	片栗粉、ひまわり油	酒、しょうゆ、みりん			
		枝豆とじゃこの和え物	しらす干し	キャベツ、枝豆	ごま油	しょうゆ			
		むらこ汁 ☆十三夜献立☆	卵、豆腐	人参、えのきたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節、昆布、しょうゆ、塩			

※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21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日は十五夜にちなんで「お月見献立」です。
 ※23日の牛肉は国産牛肉の利用促進のために三重県農林水産部産課より提供されます。
 ※23日の蓮台寺柿は伊勢市の勢田町、藤原町、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。
 ※29日は十三夜です。献立の都合で30日を「お月見献立」にしました。



期間平均		
806	14.1	27.0