

# 令和3年3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	方や体温となるもの 黄群	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]	
1	月	わかめごはん, 牛乳	わかめ, 牛乳		麦ごはん		844	15.5	33.6	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	しょうが, にんにく	片栗粉, ひまわり油	しょうゆ, 酒				
		蒸し野菜		キャベツ, きゅうり		塩, こしょう				
		味噌汁	豆腐, 油揚げ, みそ	大根, 人参, ねぎ		煮干し				
2	火	黒糖パン, 牛乳	牛乳		黒糖パン		833	16.8	33.2	
		鮭のマヨネーズソース焼き	さけ	玉ねぎ, パセリ	卵抜きマヨネーズ	ワイン, 塩, こしょう				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう				
		じゃが芋のミルクスープ	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, 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				
3	水	ちらしずし, 牛乳 ☆ひなまつり献立☆	ツナ, 卵, 牛乳	人参, さやいんげん	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	ちらしずしの素, しょうゆ, 塩	814	13.7	25.8	
		※ちらしごはんには、人参・たけのこ・れんこん・かんぴょう・干しいたけなどが含まれます。								
		なばなのすまし汁	豆腐	玉ねぎ, えのきたけ, なばな		しょうゆ, 塩, かつお節, こんぶ				
		ももゼリー		ももゼリー						
4	木	手作りポークカレー, 牛乳	豚肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, 人参, 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, 小麦粉, 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	836	11.1	26.3	
		ひじきのマリネサラダ	ひじき	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	三温糖, ひまわり油, ごま	しょうゆ, みりん, 酢, 塩, こしょう				
		福神漬		福神漬						
8	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		828	13.5	23.0	
		肉じゃが	豚肉	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				
		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				
		手作り佃煮	ちりめんじゃこ, 花かつお, 昆布		三温糖	たまりしょうゆ, みりん, 酢				
9	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		804	17.7	31.5	
		チキンのハーブ焼き	鶏肉	にんにく	オリーブ油	ワイン, タイム, バジル, 塩, こしょう				
		ミニトマト		ミニトマト						
		野菜のスープ煮	ウインナー	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				
		いちごジャム			いちごジャム					
10	水	豚キムチごはん, 牛乳	豚肉, 牛乳	人参, しいたけ, キムチ, 玉ねぎ, チンゲン菜, 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	822	11.8	32.7	
		ビーフンのごまソースサラダ		人参, ほうれん草, キャベツ, 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, 塩				
11	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		818	14.0	27.7	
		鱈の香味揚げ	さわら	しょうが, 白ねぎ	片栗粉, ひまわり油, ごま, 三温糖, ごま油	酒, しょうゆ, みりん, 酢				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう				
		大根の煮物	厚揚げ	大根, 人参, こんにゃく, しめじ	三温糖	しょうゆ, 塩, 塩, みりん, かつお節				
12	金	肉味噌ひじきそばごはん, 牛乳	豚肉, ひじき, みそ, 牛乳	玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが, ねぎ	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	しょうゆ, 酒, みりん	750	14.6	24.8	
		かきたま汁	卵, 豆腐	人参, えのきたけ, 小松菜	片栗粉	かつお節, こんぶ, しょうゆ, 塩				
15	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		765	15.2	26.8	
		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				
		わかめサラダ	かまぼこ, わかめ	キャベツ, きゅうり, 人参	ごま油, 三温糖, ごま	酢, しょうゆ				
16	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		816	14.5	33.9	
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆	にんにく, セロリー, 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				
		スパゲティサラダ	ツナ	キャベツ, 人参, きゅうり	スパゲティ, 卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう				
17	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		767	12.5	25.6	
		はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん, あおのり		小麦粉, ごま, ひまわり油					
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう				
		けんちん汁	豆腐	ごぼう, しいたけ, 人参, ねぎ	じゃが芋, ひまわり油, 片栗粉	かつお節, こんぶ, しょうゆ, 塩				
		しそふりかけ		しそふりかけ						
18	木	チキンライスのクリームソースかけ, 牛乳	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ	麦ごはん, ひまわり油, バター, 小麦粉, 生クリーム	チキンライスの素, ワイン, ガラスープ, 塩, こしょう	875	10.1	25.8	
		オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ, キャベツ, パセリ	ひまわり油	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう				
		フルーツポンチ		りんご缶, 黄桃缶, バイン缶						
19	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		800	15.0	25.1	
		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				
		パンサンスー	いか	キャベツ, 人参, きゅうり	はるさめ, 三温糖, ごま油	ワイン, しょうゆ, 酢, 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15日, 17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。  
 ※3日は「ひなまつり」にちなんで献立です。



期間平均		
812	14.0	28.3