

令和3年 4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 [%] | |
|----|----|---|-------------------|---|------------------------------|--|-----------------|------------|-----------|--|
| 9 | 金 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 783 | 15.3 | 28.0 | |
| | | 手作り照り焼きハンバーグ | 豚肉 | オニオンソテー | パン粉, 片栗粉, 三温糖 | ナツメグ, ガーリックパウダー, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん | | | | |
| | | 蒸しキャベツ | | キャベツ | | 塩, こしょう | | | | |
| | | わかめとたけのこの味噌汁 | 油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ | たけのこ, えのきたけ, ねぎ | | かつお節 | | | | |
| 12 | 月 | ちらしずし, 牛乳 | ツナ缶, 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 | 811 | 14.4 | 26.3 | |
| | | ※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。 | | | | | | | | |
| | | すまし汁 ☆入学・進級お祝い献立☆ | 豆腐, かまぼこ | えのきたけ, 小松菜 | | しょうゆ, 塩, かつお節, こんぶ | | | | |
| | | りんごゼリー | | りんごゼリー | | | | | | |
| 13 | 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 | | 844 | 13.7 | 33.1 | |
| | | チキンとポテトのレモン揚げ | 鶏肉 | レモン | 片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖 | 塩, こしょう, 酒, しょうゆ | | | | |
| | | キャベツスープ | ベーコン | キャベツ, 玉ねぎ, 人参, パセリ | | ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう | | | | |
| 14 | 水 | 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, とんかつソース, オールスパイス, ガラムマサラ, 塩, こしょう | 834 | 11.1 | 25.9 | |
| | | 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 | | | | |
| | | 福神漬 | | 福神漬 | | | | | | |
| 15 | 木 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 781 | 17.8 | 25.7 | |
| | | 鱈の香味焼き | さわら | しょうが, 白ねぎ | ごま, 三温糖, ごま油 | 酒, しょうゆ, みりん, 酢 | | | | |
| | | 小松菜のりおえ | のり | もやし, 小松菜, 人参 | 三温糖 | しょうゆ, 塩 | | | | |
| | | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ | ごぼう, 人参, ねぎ, えのきたけ | | かつお節 | | | | |
| 16 | 金 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 754 | 13.0 | 24.5 | |
| | | すき焼き煮 | 豚肉, 焼き豆腐 | 糸こんにゃく, 人参, 白菜, しいたけ, 白ねぎ | ひまわり油, 三温糖 | しょうゆ, みりん, 酒 | | | | |
| | | 切干大根のごまおえ | 油揚げ | 切干大根, 人参, きゅうり | 三温糖, ごま | しょうゆ, 塩 | | | | |
| 19 | 月 | わかめごはん, 牛乳 | わかめ, 牛乳 | | 麦ごはん | | 772 | 15.6 | 27.9 | |
| | | 高野豆腐の親子煮 | 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 | | | | |
| | | 和風ツナサラダ | ツナ缶 | もやし, キャベツ, 人参, しょうが | ごま, 三温糖, ひまわり油 | 酢, しょうゆ, 塩 | | | | |
| 20 | 火 | コッペパン, 牛乳 | 牛乳 | | コッペパン | | 835 | 14.0 | 29.6 | |
| | | ポークシチュー | 豚肉 | にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参, トマトビュレ | ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉, 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, ウスターソース, 塩, こしょう | | | | |
| | | フルーツのヨーグルトおえ | ヨーグルト | みかん缶, 黄桃缶 | 上白糖 | | | | | |
| 21 | 水 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 806 | 16.1 | 26.2 | |
| | | 鶏肉のごまソースかけ | 鶏肉 | | ねりごま, 三温糖, ごま油, ひまわり油 | 塩, こしょう, 酢, しょうゆ | | | | |
| | | 蒸し野菜 | | キャベツ, きゅうり | | 塩, こしょう | | | | |
| | | 春大根とあらめの煮物 | あらめ, 厚揚げ, 竹輪 | 大根, 人参, こんにゃく | 三温糖 | しょうゆ, 酒, みりん, かつお節, こんぶ | | | | |
| 22 | 木 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 865 | 12.9 | 31.3 | |
| | | 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, しょうゆ, みりん | | | | |
| | | ビーフンの中華サラダ | | 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 | | | | |
| 23 | 金 | 春のあんかけごはん, 牛乳 | 鶏肉, 牛乳 | しょうが, しいたけ, もやし, 玉ねぎ, 人参, 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 | 酒, しょうゆ, ガラスープ, 塩, こしょう | 808 | 16.5 | 25.4 | |
| | | 大豆と小魚の揚げ煮 | 大豆, かえりちりめん | | 片栗粉, ひまわり油, 三温糖 | しょうゆ, みりん | | | | |
| 26 | 月 | 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 | 801 | 13.6 | 23.1 | |
| | | かきたま汁 | 卵, 豆腐 | えのきたけ, 小松菜 | 片栗粉 | かつお節, こんぶ, しょうゆ, 塩 | | | | |
| | | みかんゼリー | | みかんゼリー | | | | | | |
| 27 | 火 | ミルクパン, 牛乳 | 牛乳 | | ミルクパン | | 886 | 16.7 | 33.3 | |
| | | 鶏肉のコーンフレーク焼き | 鶏肉 | | 卵抜きマヨネーズ, コーンフレーク | 塩, こしょう, ワイン | | | | |
| | | ミニトマト | | ミニトマト | | | | | | |
| | | スープスパゲティ | ベーコン, いか, 牛乳 | 玉ねぎ, 人参, パセリ | スパゲティ, じゃが芋, 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 | | | | |
| 28 | 水 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 818 | 16.2 | 27.3 | |
| | | 鰹のピリ辛おえ | かつお | しょうが, にんにく | 片栗粉, ひまわり油, ごま, 三温糖, ごま油 | 酒, しょうゆ, とうがらし, みりん, 酢 | | | | |
| | | 蒸しキャベツ | | キャベツ | | 塩, こしょう | | | | |
| | | けんちん汁 | 豆腐, 油揚げ | ごぼう, 人参, ねぎ | ひまわり油, 片栗粉 | かつお節, こんぶ, しょうゆ, 塩 | | | | |
| 30 | 金 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 797 | 13.8 | 22.9 | |
| | | 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 | | | | |
| | | ごまおえ | 油揚げ | キャベツ, もやし, 人参 | 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 | しょうゆ, みりん, 酢 | | | | |

※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, 23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。
 ※12日は入学・進級お祝い献立です。



| 期間平均 | | |
|------|------|------|
| 813 | 14.7 | 27.4 |

| 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 [%] |
|---|----|-----|-----------------|-------------------|-----------------|-----|-----------------|------------|-----------|
|---|----|-----|-----------------|-------------------|-----------------|-----|-----------------|------------|-----------|

2024年10月10日

