

# 令和3年 5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 [%]
6	木	手作りハヤシライス、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、オニオンステーキ、エリンギ、トマトピューレ	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖、カラメル	ワイン、ローリエ、ガラスープ、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	839	11.0	29.5
		フレンチサラダ	ベーコン	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油	酢、塩、こしょう			
7	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		797	14.6	30.0
		鯛のたまり唐揚げ	いわし		片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	しょうゆ、酒、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		かきたま汁	卵、豆腐、わかめ	人参、えのきたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩			
10	月	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、エリンギ、キムチ、キャベツ、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	770	13.5	24.4
		ひじきと卵のスープ	卵、ひじき	玉ねぎ、人参、ねぎ	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
11	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		815	18.3	28.9
		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					
		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			
12	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		860	13.7	28.0
		はんぺんの抹茶揚げ	はんぺん		小麦粉、ひまわり油	塩			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		豚肉と厚揚げの生姜炒め	豚肉、厚揚げ	しょうが、人参、ねぎ、玉ねぎ、もやし	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、しょうゆ、みりん			
13	木	チキンライスのトマトソースかけ、牛乳	鶏肉、牛乳	にんにく、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマトピューレ	麦ごはん、ひまわり油	チキンライスの素、ワイン、トマトベースソース、ケチャップ、ガラスープ、ウスターソース、しょうゆ、こしょう	818	12.2	26.1
		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			
14	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		809	16.1	26.9
		しいらのマヨネーズ焼き	しいら	パセリ	卵抜きマヨネーズ	酒、塩、こしょう			
		もやしの海苔ごま和え	高野豆腐、のり	ほうれん草、もやし	三温糖、ごま	しょうゆ			
		五目きんぴら	豚肉、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	酒、しょうゆ、みりん			
17	月	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、りんごピューレ、トマトピューレ	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、ケチャップ	891	10.1	22.2
		フルーツポンチ		りんご缶、黄桃缶					
		福神漬		福神漬					
18	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		831	13.8	35.4
		鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮	鶏肉	しょうが、人参、玉ねぎ、エリンギ	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	しょうゆ、ケチャップ、ガラスープ、塩			
		マヨドレッシングサラダ		キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油、卵抜きマヨネーズ	酢、塩、こしょう			
19	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		775	15.9	30.4
		豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖、ごま	番茶、しょうゆ、酢、みりん			
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
		めかぶ汁	卵、油揚げ、めかぶ	人参、しいたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩			
20	木	わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん		770	11.5	23.7
		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			
		新じゃがのそぼろ煮	鶏肉	しょうが、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	ひまわり油、じゃが芋、三温糖、片栗粉	酒、しょうゆ、塩、かつお節			
21	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		758	13.3	25.2
		ホイコーロー	豚肉、みそ	キャベツ、人参、白ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	ひまわり油、ごま油	酒、とうがらし			
		パンサンスー	竹輪	人参、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油	しょうゆ、酢			
24	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		777	15.5	26.1
		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			
		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			
		手作り佃煮	花かつお、昆布		ごま、三温糖	しょうゆ、みりん、酢			
25	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		772	14.2	26.3
		ポークビーンズ	豚肉、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、トマト缶、パセリ	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	ワイン、ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう、ガラスープ			
		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			
26	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		802	16.8	24.8
		鯉の甘味噌和え	かつお、みそ	しょうが	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
27	木	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	754	14.4	25.2
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		豆腐の中華煮	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、ガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ			
28	金	あらめのナムル風サラダ	あらめ、竹輪	もやし、きゅうり、人参	三温糖、ごま油、ごま	しょうゆ、酢、こしょう	834	13.9	24.5
		ジャンバラヤ、牛乳	鶏肉、えび、牛乳	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	ワイン、ケチャップ、ガラスープ、しょうゆ、ウスターソース、タバスコ、塩、こしょう			
31	月	コーンチャウダー	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、クリームコーン、パセリ	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム	ワイン、ガラスープ、塩、こしょう	790	14.2	27.8
		ツナそぼろごはん、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	しょうゆ、塩			
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく、人参、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ		しょうゆ、塩、酒、かつお節、こんぶ、こしょう			
		りんごゼリー		りんごゼリー					

※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10日、14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。  
 ※28日は2016年5月に伊勢志摩サミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。ジャンバラヤとコーンチャウダーはアメリカの料理です。



期間平均		
803	14.1	27.0

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 [%]
		ハム、トマト、ピーマン、オリーブオイル、ニンニク、パセリ、塩、コショウ、醤油、マヨネーズ							