

令和3年7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	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		784	12.2	24.2
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、あおのり		小麦粉、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	厚揚げ	ごぼう、大根、人参、葉ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、こんぶだし用 こい口しょうゆ、塩			
2	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		760	14.9	23.7
		豆腐とたこのチリソース ☆半夏生献立☆	たこ、豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、葉ねぎ、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖、片栗粉	こい口しょうゆ、とうがらし粉 タバスコ、トマトケチャップ、塩			
		中華サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	三温糖、ひまわり油、ごま油	穀物酢、こい口しょうゆ、塩 とうがらし粉			
5	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		787	16.0	28.5
		ラオス風焼き鳥 ☆ラオス給食☆	鶏肉	にんにく	三温糖	うす口しょうゆ、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、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、葉ねぎ	はるさめ	鶏がらスープ、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、塩、こしょう			
		ベーコン青じそふりかけ	ベーコン	しそふりかけ、レモン果汁	ごま、ひまわり油	うす口しょうゆ			
6	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		772	13.4	32.1
		トマト肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト、トマトピューレ さやいんげん	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	赤ワイン、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、鶏がらスープ			
		コーンサラダ		コーン、キャベツ、人参、きゅうり	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
7	水	ちらしずし、牛乳 ☆七夕献立☆	ツナ缶、卵、牛乳	人参、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、塩	762	14.2	27.2
		すまし汁	豆腐、わかめ	えのきたけ、玉ねぎ、オクラ		うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 こんぶだし用			
8	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		874	13.0	26.5
		鰯とじゃが芋の甘酢和え	かつお	しょうが、葉ねぎ	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋 三温糖	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		豚肉と野菜の変わりきんぴら	豚肉	ごぼう、人参、にんにく、きゅうり 太もやし	ごま油、三温糖、ごま	こい口しょうゆ、塩			
9	金	ラーブごはん、牛乳☆ラオス給食☆	牛肉、牛乳	ライム果汁、玉ねぎ、水菜、太もやし 葉ねぎ	麦ごはん	鶏がらスープ、チリパウダー 乾燥パクチー、とうがらし粉 こい口しょうゆ、こしょう うす口しょうゆ、塩	806	17.3	23.3
		フーと鶏肉のスープ	鶏肉	人参、空心菜、しょうが	フォー	鶏がらスープ、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、塩、こしょう			
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
12	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		789	16.6	24.4
		冷奴	豆腐	葉ねぎ		こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用			
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉	しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、みりん			
		手作り佃煮	花かつお、刻み昆布		ごま、三温糖	たまりしょうゆ、みりん、穀物酢			
13	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		828	16.6	33.6
		フライドチキン	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリー	片栗粉、ひまわり油	酒、塩、こい口しょうゆ			
		ミニトマト		ミニトマト					
		野菜スープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきたけ	じゃが芋	鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう			
14	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		776	15.1	29.2
		ゴーヤチャンプルー ☆沖縄県の郷土料理☆	豆腐、豚肉、卵	人参、太もやし、キャベツ、玉ねぎ にがうり	ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、みりん			
		和風ツナサラダ	ツナ缶、わかめ	きゅうり、人参、しょうが	ごま、三温糖、ひまわり油	穀物酢、うす口しょうゆ			
15	木	手作りチキンカレー、牛乳	鶏肉、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、赤ワイン、ローリエ、ナツメグ トマトケチャップ、鶏がらスープ こい口しょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ、塩 ガーリックパウダー、こしょう	894	10.9	21.6
		カクテルボンチ		黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	カクテルゼリー				
		福神漬		福神漬					
16	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		866	15.3	28.3
		しいらのフライ	しいら		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース			
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
		夏野菜の味噌汁	油揚げ、ミックスみそ	かぼちゃ、人参、なす、玉ねぎ、枝豆		かつお節だし用			
19	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		794	14.4	26.4
		マーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、葉ねぎ、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、こい口しょうゆ みりん			
		ひじきの中華風サラダ	ひじき、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、ごま油、ごま	こい口しょうゆ、みりん、穀物酢、塩 こしょう			
20	火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		763	16.8	36.0
		手作りハンバーグ	豚ひき肉	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、トマトケチャップ ウスターソース			
		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、パセリ 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	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
※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12日、16日です。毎月19日は「食育の日」です。							期間平均		
							804	14.8	27.5

※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12日、16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。
※給食で使用する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。
※2日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんだ献立です。
※伊勢市がラオスの「共生社会ホストタウン」に登録されたことを受け、ラオスの食文化を知ってもらうために、ラオスの料理を取り入れました。5日はラオス風焼き鳥、豆腐と野菜のスープ、9日はラーブごはん、フーと鶏肉のスープです。食材の一部は企画調整課より補助されます。
※9日の牛肉は三重県産牛肉の利用促進のために三重県畜産課より提供されます。
※25日は全国味めぐり「沖縄編」です。ゴーヤチャンプルーは沖縄の郷土料理です。



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