

# 4月分 予定献立表

伊勢市中学校給食共同調理場

月	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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]
4	11	火	セルフポテトツナサンド、牛乳 キャベツスープ、ピーチゼリー	ツナ缶、牛乳、ベーコン	人参、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、ピーチゼリー	食パン、じゃが芋、マヨネーズ	816	26.5	36.6
	12	水	手作りビーフカレー、牛乳 ドレッシングサラダ 福神漬	牛肉、牛乳	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、りんごピューレ、トマトピューレー、キャベツ、コーン、きゅうり、福神漬	麦ごはん、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、カラメル、三温糖	881	22.4	29.6
	13	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉のたまり唐揚げ 蒸しキャベツ みそ汁、手作り佃煮	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、しらす干し、花かつお、昆布	キャベツ、えのきたけ、人参、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	839	31.9	31.2
	14	金	麦ごはん、牛乳 ごま鯖のみりん焼き、蒸し野菜 めかぶ汁、青じそふりかけ	牛乳、ごま鯖のみりん干し、卵、豆腐、めかぶ	キャベツ、人参、えのきたけ、ねぎ、青じそふりかけ	麦ごはん、片栗粉	755	33.9	28.3
	17	月	麦ごはん、牛乳 竹輪のマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ、五目豆	牛乳、竹輪、大豆、豚肉、昆布	キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく	麦ごはん、マヨネーズ、三温糖	787	28.2	26.8
	18	火	コッペパン、牛乳 クリームシチュー クルトンサラダ、いちごジャム	牛乳、鶏肉、ハム	玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、コーン、きゅうり	コッペパン、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム、三温糖、クルトン、いちごジャム	825	27.9	29.3
	19	水	肉味噌ひじきそばろごはん、牛乳 マカロニサラダ セミノール	豚ひき肉、ひじき、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、セミノール	麦ごはん、三温糖、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ	813	23.6	28.9
	20	木	麦ごはん、牛乳 鯛のフライ 大豆もやしの海苔和え 白菜汁、刻みたくあん	牛乳、鯛、卵、海苔、油揚げ、豆腐	大豆もやし、キャベツ、人参、白菜、しめじ、ねぎ、刻みたくあん	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖、片栗粉	831	28.2	20.4
	21	金	麦ごはん、牛乳 スクランブルエッグ 肉じゃが、野菜ふりかけ	牛乳、ベーコン、卵、豚肉	玉ねぎ、人参、コーン、こんにゃく、野菜ふりかけ	麦ごはん、バター、三温糖、じゃが芋、サラダ油	869	30.0	27.1
	24	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐、パンサンサー	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、ハム	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり	麦ごはん、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、春雨	807	27.8	25.8
	25	火	バターパン、牛乳 ポークビーンズ ゴマネーズサラダ	牛乳、豚肉、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレー、トマト、パセリ、キャベツ、ほうれん草、もやし	バターパン、サラダ油、じゃが芋、三温糖、マヨネーズ	877	29.9	39.0
	26	水	校外学習・修学旅行						
	27	木	わかめごはん、牛乳 高野豆腐の親子煮 ごま和え、デコボン	わかめ、牛乳、高野豆腐、鶏肉、卵、油揚げ	玉ねぎ、人参、干しいたけ、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、デコボン	麦ごはん、サラダ油、三温糖	775	28.7	26.4
	28	金	麦ごはん、牛乳 鶏の照り焼き、蒸し野菜 きんぴらごぼう	牛乳、鶏肉、竹輪	生姜、にんにく、キャベツ、コーン、ごぼう、人参、こんにゃく	麦ごはん、三温糖、片栗粉、サラダ油	775	27.7	25.5
期間平均							819	28.2	28.8

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。  
 ※今月の地物一番給食の日は13、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です。(予定)  
 ※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。



## ご入学・ご進級おめでとうございます