

平成30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

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	10	火	セルフツナサンド、牛乳 ポークビーンズ	牛乳、ツナ缶、豚肉、大豆	キャベツ、コーン、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	食パン、マヨネーズ、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	846	33.3	36.2	
	11	水	チキンライスのクリームソースかけ、牛乳 クルトンサラダ、ピーチゼリー	牛乳、鶏肉	トマト、玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、コーン、きゅうり、ピーチゼリー	麦ごはん、ひまわり油、バター、小麦粉、生クリーム、三温糖、クルトン	817	21.0	25.6	
	12	木	麦ごはん、牛乳 鯖のレモン揚げ、蒸し野菜 沢煮わん、味付けのり	牛乳、さわら、豚肉、味付けのり	レモン果汁、キャベツ、人参、こんにゃく、ごぼう、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、じゃが芋	806	29.2	26.5	
	13	金	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐、中華風和え物	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、竹輪	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、ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油、春雨、ごま	811	28.7	26.4	
	16	月	五目そぼろごはん、牛乳 ごま酢和え、セミノール	牛乳、鶏肉、大豆、卵	生姜、ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、もやし、セミノール	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	746	27.9	26.1	
	17	火	コッペパン、牛乳 ウインナーとポテトのピザソース 焼き、蒸し野菜 オニオンスープ、いちごジャム	牛乳、ウインナー、チーズ、豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ	コッペパン、フライドポテト、ひまわり油、いちごジャム	883	28.2	33.6	
	18	水	わかめごはん、牛乳 親子煮、ごぼうサラダ ミニトマト	牛乳、鶏肉、卵 、わかめ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、ミニトマト	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、マヨネーズ	840	27.5	31.7	
	19	木	麦ごはん、牛乳 かますフライ、蒸しキャベツ 大根の煮物 手作りひじきふりかけ	牛乳、かます 、油揚げ、竹輪、ひじき、花かつお	キャベツ、大根、人参、こんにゃく	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖、ごま	829	28.5	27.2	
	20	金	手作りポークカレー、牛乳 フルーツポンチ、福神漬	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、りんごピューレー、トマトピューレー、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル	897	22.5	21.9	
	23	月	豚キムチごはん、牛乳 ゴマネーズサラダ カラ(みかん)	牛乳、豚肉	人参、エリンギ、キムチ、白菜、にんにく、生姜、キャベツ、ほうれん草、もやし、カラ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、マヨネーズ	808	23.9	32.6	
	24	火	修学旅行							
	25	水	修学旅行							
	26	木	修学旅行							
	27	金	麦ごはん、牛乳 鮭の若葉焼き、蒸し野菜 きんぴらごぼう	牛乳、鮭、竹輪	パセリ、セロリー、キャベツ、コーン、ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん	麦ごはん、マヨネーズ、ひまわり油、三温糖	828	29.8	30.7	
							期間平均	828	27.3	28.9

※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16、18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。

