

令和2年 2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・その他	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]	
3	月	わかめごはん, 牛乳	牛乳, わかめ		麦ごはん		826	15.3	29.3	
		鯛のから揚げ	いわし	しょうが	片栗粉, ひまわり油	酒, しょうゆ, みりん				
		ふくふく豆	大豆, きな粉		三温糖					
4	火	かきたま汁 ★部分献立★	卵	小松菜, 人参, 玉ねぎ, えのきたけ	片栗粉	かつお節, 昆布, しょうゆ, 塩	812	15.9	34.6	
		セルフ照り焼きチキンバーガー, 牛乳	鶏肉, 牛乳	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 人参	丸型パン, 三温糖, 片栗粉, 卵抜きマヨネーズ	酒, しょうゆ, みりん				
5	水	コーンチャウダー	ベーコン, 牛乳		ひまわり油, じゃが芋, 生クリーム, コーン, スターチ	白ワイン, ガラスープ, 塩, こしょう	822	14.7	23.4	
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん					
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ, 人参, 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				
		ごま和え	油揚げ	キャベツ, もやし, 人参	三温糖, ごま	しょうゆ, 塩				
6	木	カレーじゃこ	しらす干し		三温糖	みりん, カレー粉, しょうゆ	822	14.9	27.5	
		ツナそぼろごはん, 焼きのり, 牛乳 ★のりの日★	ツナ缶, 卵, 焼きのり, 牛乳	人参	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	しょうゆ, 塩				
		根菜のみそ汁	豆腐, 豆みそ	大根, 人参, ごぼう, 白菜, ねぎ		煮干し				
7	金	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト				836	12.4	29.4	
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん					
10	月	鶏肉と厚揚げの生姜炒め	鶏肉, 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	781	14.8	29.7	
		ピーマンのごまソースサラダ		コーン, キャベツ, しょうが	ピーマン, 卵抜きマヨネーズ, ごま油, 三温糖	酢, しょうゆ, 塩				
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん					
12	水	ホイコーロー	豚肉, 寒天, 豆みそ	白菜, 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, 麦芽糖	酒, 豆板醤	838	11.2	26.5	
		中華風和え物	竹輪, 卵	キャベツ, きゅうり	ひまわり油, 三温糖, ごま油	塩, 酢, しょうゆ				
		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, 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, 薄力粉	カレー粉, 赤ワイン, ローリエ, ガラスープ, しょうゆ, ウスターソース, カラメル, オールスパイス, ガラムマサラ, 塩, こしょう				
13	木	わかめサラダ	わかめ	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	ごま油, 三温糖, ごま	酢, しょうゆ	800	13.6	23.7	
		福神漬		福神漬						
		麦ごはん, 青じそふりかけ, 牛乳	牛乳	青じそふりかけ	麦ごはん					
		はんぺんの変りカツレツ	はんぺん	パセリ	卵抜きマヨネーズ, パン粉	こしょう, 辛子				
14	金	蒸し野菜		キャベツ, 人参		塩, こしょう	834	13.6	33.8	
		切干大根の煮物	鶏肉, 油揚げ	切干大根, 人参, さやいんげん, 生しいたけ	ひまわり油, 三温糖	しょうゆ, 酒, みりん, かつお節				
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん					
		秋刀魚のごま酢揚げ	さんま	しょうが, ねぎ	片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま	酒, しょうゆ, 酢, みりん				
17	月	ほうれん草のひたし		もやし, ほうれん草, 人参	三温糖	しょうゆ, 塩	793	12.6	26.3	
		あおさ汁	あおさ, 豆腐, ミックス味噌	大根, えのきたけ		煮干し				
		麦ごはん, 野菜ふりかけ, 牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん					
18	火	スクランブルエッグ	ベーコン, 卵	玉ねぎ, 人参, コーン	三温糖, バター	塩, こしょう, トマトケチャップ	825	14.0	30.0	
		きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう, 人参, こんにゃく, ねぎ	ひまわり油, 三温糖, ごま	しょうゆ, みりん				
		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					
19	水	チリコンカン	大豆, 鶏肉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト, トマトピューレ	ひまわり油, じゃが芋	赤ワイン, ガラスープ, チリパウダー, パプリカ粉, しょうゆ, 塩, こしょう	825	14.0	30.0	
		スパゲティサラダ		キャベツ, 人参, ブロッコリー	スパゲティ, 卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう				
		肉味噌ひじきそぼろごはん, 牛乳	豚ひき肉, ひじき, 豆みそ, 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				
20	木	すまし汁	豆腐, 油揚げ	人参, ほうれん草, 白菜		しょうゆ, 塩, かつお節, 昆布	767	14.2	25.8	
		デコボン		デコボン						
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん					
21	金	鯪のバターしょうゆ焼き	さわら		薄力粉, バター	塩, こしょう, しょうゆ	786	15.5	26.1	
		蒸しキャベツのごま和え		キャベツ	ごま, 三温糖	しょうゆ				
		大根と昆布の煮物	昆布, 豚肉, さつま揚げ	大根, 人参	ひまわり油, 三温糖	酒, かつお節, しょうゆ, みりん				
25	火	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		882	15.7	37.0	
		とり天	鶏肉	しょうが	薄力粉, ひまわり油	酒, しょうゆ, 塩, こしょう				
		蒸し野菜		キャベツ, 人参		塩, こしょう				
26	水	だんご汁	ミックス味噌	ごぼう, 大根, 人参, 生しいたけ, ねぎ	平麺, 里芋	煮干し	798	14.4	28.9	
		セルフツナサンド, 牛乳	ツナ缶, 牛乳	キャベツ, コーン	食パン, 卵抜きマヨネーズ	酢, 塩, こしょう				
		長崎ちゃんぽん	豚肉, いか, かまぼこ	玉ねぎ, 人参, もやし, 生しいたけ, ねぎ	中華麺, ひまわり油	酒, ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう				
27	木	牛肉ピビンバ, 牛乳	牛肉, 牛乳	ねぎ, にんにく, 人参, もやし, キャベツ	麦ごはん, 三温糖, ごま, ごま油	しょうゆ, 酒, とうがらし粉	823	13.6	32.5	
		卵とわかめ中華スープ	卵, わかめ	玉ねぎ, 人参	片栗粉	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう				
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん					
28	金	鰹とじゃが芋のケチャップがらめ	かつお	しょうが	片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖	酒, トマトケチャップ, ウスターソース	803	14.6	21.9	
		蒸し野菜		キャベツ, コーン		塩, こしょう				
		五目豆	大豆, 鶏肉, 昆布	人参, ごぼう, こんにゃく	三温糖	しょうゆ, みりん, かつお節				
28	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		817	14.4	25.6	
		マーボー豆腐	豚ひき肉, 豆腐, 豆みそ	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, 豆板醤, とうがらし粉, しょうゆ, みりん				
							期間平均	815	14.2	28.4

※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「みえ地物一番給食の日」は14日, 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。※3日は「節分」にちなんだ献立です。
 ※6日は「海苔の日」です。「焼きのり」は伊勢市内産で、食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。
 ※21日の「とり天」と「だんご汁」は大分県の郷土料理、25日の「長崎ちゃんぽん」は長崎県の郷土料理です。

