

平成29年6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 [%]
6	1	木	麦ごはん、牛乳 竹輪のカレー揚げ、蒸し野菜 じゃがいものそぼろ煮	牛乳、竹輪、卵、鶏肉	キャベツ、コーン、生姜、玉ねぎ、人参、こんにゃく	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわり油、サラダ油、じゃが芋、三温糖、片栗粉	869	27.3	24.5
	2	金	麦ごはん、牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大豆もやしのごま和え 味付けのり	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、味付けのり	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、大豆もやし、キャベツ	麦ごはん、サラダ油、三温糖、ごま	745	24.8	22.3
	5	月	わかめごはん、牛乳 高野豆腐の親子煮 ごぼうサラダ	牛乳、わかめ、高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、干しいたけ、ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン	麦ごはん、サラダ油、三温糖、マヨネーズ	829	26.8	16.4
	6	火	コッペパン、牛乳 ポークビーンズ フルーツのヨーグルト和え	牛乳、豚肉、大豆、プレーンヨーグルト	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、トマトピューレー、トマト、パセリ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	コッペパン、サラダ油、じゃが芋、三温糖、上白糖	775	27.8	24.7
	7	水	麦ごはん、牛乳 あじ干物のから揚げ、粉ふき芋 根菜のみそ汁、野菜ふりかけ	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ	パセリ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、野菜ふりかけ	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋	757	25.7	18.0
	8	木	麦ごはん、牛乳 竹輪のマヨネーズ焼き ほうれんそうのチーズ和え 厚揚げと昆布の煮物	牛乳、竹輪、チーズ、昆布、厚揚げ	ほうれん草、キャベツ、大根、人参	麦ごはん、マヨネーズ、三温糖	798	27.2	27.1
	9	金	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 切干大根の中華和え 味付け小魚	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、竹輪、味付け小魚	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり	麦ごはん、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油	812	30.7	25.8
	12	月	手作りポークカレー、牛乳 ドレッシングサラダ、福神漬	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、セロリ、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	847	23.2	25.5
	13	火	セルポポテトチーズツナサンド 牛乳、キャベツスープ	牛乳、ツナ缶、チーズ、ベーコン	人参、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ	801	28.4	41.1
	14	水	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き、蒸し野菜 沢煮わん、手作り佃煮	牛乳、鯖、鶏肉、しらす干し、花かつお、昆布	キャベツ、人参、こんにゃく、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	麦ごはん、じゃが芋、ごま、三温糖	776	34.6	26.4
	15	木	肉味噌ひじきそぼろごはん、牛乳 かきたま汁、ピーチゼリー	牛乳、豚ひき肉、ひじき、みそ、卵、豆腐	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、ねぎ、えのきたけ、ピーチゼリー	麦ごはん、三温糖、サラダ油、片栗粉	796	27.3	23.0
	16	金	麦ごはん、牛乳 ほしごめねぎソースかけ 蒸しキャベツ、五目豆	牛乳、大豆、豚肉、竹輪、昆布	生姜、ねぎ、キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	859	33.3	29.2
	19	月	麦ごはん、牛乳 ささ身フライごまソースだれ 蒸し野菜、卵とじ	牛乳、鶏肉、卵、豆腐	キャベツ、人参、玉ねぎ、水菜、たけのこ、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、ごま、三温糖、ごま油、サラダ油	873	35.2	27.4
	20	火	米粉入りパン、牛乳 クリームシチュー ブレンチサラダ	牛乳、鶏肉、ハム	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、きゅうり、コーン	米粉入りパン、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム、三温糖、オリーブ油	820	33.1	29.9
	21	水	麦ごはん、牛乳 冷奴、豚肉と野菜の生姜炒め	牛乳、豆腐、豚肉	ねぎ、生姜、人参、ピーマン、玉ねぎ	麦ごはん、サラダ油、三温糖、ごま	792	29.9	26.9
	22	木	麦ごはん、牛乳 鰹のごま酢あえ、蒸し野菜 根菜のごまキムチ汁	牛乳、鰹、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	生姜、ねぎ、キャベツ、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、白菜キムチ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	822	36.2	27.3
	23	金	チキンライスのトマトソースかけ 牛乳、チンゲン菜のスープ ブラム	牛乳、鶏肉、卵	トマト、にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレー、チンゲン菜、ブラム	麦ごはん、サラダ油、片栗粉	780	25.4	25.4
	26	月	麦ごはん、牛乳 冷しゃぶサラダ、きんぴらごぼう しそふりかけ	牛乳、わかめ、豚肉、竹輪	キャベツ、もやし、人参、ごぼう、こんにゃく、しそふりかけ	麦ごはん、ごま油、三温糖、サラダ油	758	25.3	25.3
	27	火	コッペパン、牛乳 カレー肉じゃが、ゴマネーズサラダ りんごジャム	牛乳、鶏肉、ハム	玉ねぎ、人参、こんにゃく、エリンギ、キャベツ、きゅうり、もやし	コッペパン、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ、三温糖、りんごジャム	800	26.0	32.0
	28	水	給食なし						
	29	木	給食なし						
	30	金	五目そぼろごはん、牛乳 夏野菜のみそ汁 ブルーヨーグルト	牛乳、鶏肉、大豆、卵、油揚げ、みそ、ブルーヨーグルト	生姜、ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、玉ねぎ	麦ごはん、三温糖、サラダ油	836	31.5	27.2
期間平均							807	29.0	26.3

※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15、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。