

令和4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

日	曜日	料理名	血や肉や骨をつくるもの 赤群(1・2群)	体の調子をよくするもの 緑群(3・4群)	力や体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	
1	水	豚肉ビビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 こま油、ごま	こい口しょうゆ、塩、うす口しょうゆ 酒、とうがらし粉	751	27.7	22.6	
		豆腐とわかめのスープ	わなかめ、豆腐	人参、玉ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう				
2	木	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん		765	30.5	22.6	
		鶏すき煮 のり酢和え	鶏肉、焼き豆腐 ツナ缶、のり	糸こんにゃく、人参、白菜 ほうれん草、もやし	ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん、酒 こい口しょうゆ、穀物酢				
3	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		810	33.2	23.1	
		鰯のピリ辛和え	かつお	しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう				
6	月	沢煮わん	豚肉	こんにゃく、人参、ごぼう しいたけ、ねぎ	里芋	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒 塩、こしょう、昆布だし用 かつお節だし用	755	31.9	20.8	
		麦ごはん、手作り佃煮、牛乳	花かつお、昆布、牛乳		麦ごはん、ごま、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢				
		高野豆腐の親子煮	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、こい口じょうゆ うす口じょうゆ、みりん				
7	火	野菜のからし和え	かまぼこ	もやし、ほうれん草、人参	三温糖、ごま油	こい口じょうゆ、うす口じょうゆ、穀物酢、からし とうがらし粉	792	31.1	24.2	
		黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン					
		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、こい口じょうゆ うす口じょうゆ、鶏がらスープ				
8	水	フレンチサラダ	いか	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油	白ワイン、穀物酢、塩、こしょう	894	37.2	26.5	
		あんかけ丼、牛乳	鶏肉、牛乳	しょうが、しいたけ、もやし、玉ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	酒、こい口じょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう				
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆、ちりめんじやこ	人参、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ	片栗粉、ひまわり油、三温糖	こい口じょうゆ、みりん				
9	木	冷凍ヨーグルト					799	27.6	24.8	
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが、にんにく、人参、ビーマン 玉ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、こい口じょうゆ、みりん、塩				
10	金	切干大根のごまあえ	油揚げ	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま	うす口じょうゆ、こい口じょうゆ、塩	796	24.8	23.1	
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		はんべんの磯辺揚げ	はんべん、あおのり		小麦粉、ひまわり油					
13	月	キヤベツと小松菜のひたし	キヤベツ	キャベツ、小松菜、人参	三温糖	こい口じょうゆ、塩	873	23.3	30.5	
		根葉の味噌汁	油揚げ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	さつまいも	かつお節だし用				
		手作りポークカレーライス	豚肉、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、福神漬	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、こしょう トマトケチャップ、鶏がらスープ こい口じょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ、塩				
14	火	★野菜たっぷりヨーロッパサラダ	ひじき	キャベツ、きゅうり、人参	三温糖、卵抜きマヨネーズ	こい口じょうゆ、穀物酢、塩、こしょう	759	36.4	29.0	
		米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン					
		チキンのハーブ焼き	鶏肉	にんにく	オリーブ油	白ワイン、タイム、バジル粉、塩、こしょう				
15	水	蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう	757	28.8	23.9	
		かぼちゃのミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、かぼちゃ クリームコーン	ひまわり油、コーンスターチ 牛クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう				
		☆沖縄県の郷土料理☆	豚ひき肉、牛乳	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト コーン	麦ごはん、ひまわり油	酒、鶏がらスープ、トマトケチャップ トマトペースソース、ウスターソース チリソース、チリパウダー パブリカ粉、塩、こしょう				
16	木	タコライス、牛乳					757	31.8	21.3	
		もずくと卵のスープ	卵、もずく	えのきたけ、ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ、うす口じょうゆ こい口じょうゆ、塩、こしょう				
		麦ごはん、にんじやふりかけ、牛乳	ちりめんじやこ、牛乳	人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 ごま	うす口じょうゆ				
17	金	冷奴	豆腐	ねぎ		こい口じょうゆ、みりん かつお節だし用	853	33.5	27.4	
		鶏ちゃん	鶏肉、ミックスみそ、豆みそ	にんにく、しょうが、キャベツ 玉ねぎ、人参、白ねぎ	ひまわり油	酒、こい口じょうゆ、みりん うす口じょうゆ、塩、こしょう				
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
20	月	しいらのりごまフライ	しいら、のり		小麦粉、ごま、パン粉 ひまわり油	塩、こしょう	791	27.5	24.3	
		ミニトマト	ミニトマト							
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	こぼう、人参、ねぎ	じやが芋、ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 こい口じょうゆ、塩				
21	火	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		829	29.6	32.9	
		スマニナ炒め	豚肉	にんにく、しょうが、ビーマン もやし、キャベツ、玉ねぎ	ひまわり油	こい口じょうゆ、酒、みりん				
		春雨の酢の物	卵	きゅうり、人参	ひまわり油、はるさめ、三温糖	塩、穀物酢、うす口じょうゆ				
22	水	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン					
		チキンとボテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、じやが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、こい口じょうゆ 鶏がらスープ、うす口じょうゆ こい口じょうゆ、塩、こしょう				
		オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、バセリ	ひまわり油、クリトン	鶏がらスープ、うす口じょうゆ こい口じょうゆ、塩、こしょう				
23	木	テスト②								
		テスト②								
24	金	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、たまりじょうゆ うす口じょうゆ、酒、みりん、塩 かつお節だし用	809	26.4	21.5	
		豆腐と冬瓜の汁物	豆腐、油揚げ	とうがん、人参、しめじ、ねぎ	片栗粉	うす口じょうゆ、酒、みりん、塩 かつお節だし用				
		冷凍ぶどうゼリー		ぶどうゼリー						
27	月	☆北海道の郷土料理☆	鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー 玉ねぎ、オニオンソテー、人参 しめじ、りんごピューレ トマトピューレ	麦ごはん、ひまわり油、じやが芋	赤ワイン、塩、こしょう、カレー粉 バジル粉、ガラムマサラ、昆布だし用 オールスパイス、ローリエ 鶏がらスープ、こい口じょうゆ	804	27.6	18.8	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	パイイン缶、黄桃缶	上白糖					
		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					
28	火	鮭のパン粉焼き	さわら	バセリ	卵抜きマヨネーズ、パン粉	白ワイン、塩、こしょう	890	35.5	35.8	
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう				
		コーンスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、クリームコーン	小麦粉、バター、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう				
29	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		880	35.5	32.5	
		鶏の唐揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油	こい口じょうゆ、酒、みりん				
		ごま酢和え	卵、油揚げ、めかぶ	もやし、ほうれん草	三温糖、ごま	こい口じょうゆ、穀物酢、塩				
30	木	めかぶ汁	卵	人参、えのきたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 うす口じょうゆ、こい口じょうゆ、塩	766	27.6	22.9	
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		キムチ炒め	豚肉、豆みそ	人参、玉ねぎ、白菜キムチ キャベツ、にんにく、しょうが	三温糖、ひまわり油、ごま油	こい口じょうゆ、酒、みりん、塩				
		あらめのナムル風サラダ	あらめ、竹輪	もやし、きゅうり、人参	三温糖、ごま油、ごま	こい口じょうゆ、穀物酢、こしょう		807	30.4	25.4

*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16日、17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。飲用牛乳は三重県産です。

*4月~10月は「畜と人の健康週間」にちなんだ献立です。

*5月は全国味めぐり「沖縄県編」です。タコライスは沖縄県の郷土料理です。

*6月は全国味めぐり「北海道編」です。スープカレーは北海道の郷土料理です。

*7月は明野高校の生徒が考案した料理です。

