

令和4年8・9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]
30	火	コッペパン、牛乳 ウインナー 蒸し野菜 スープスパゲティ	牛乳 ウインナー 鶏肉、牛乳		コッペパン 三温糖	トマトケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	808	31.4	28.1
31	水	麦ごはん、牛乳 鯉とじゃが芋の青のり揚げ 蒸しキャベツ 味噌汁	牛乳 かつお、あおのり 豆腐、油揚げ、豆みそ ツナ缶、卵、牛乳	しょうが キャベツ えのきたけ、人参、ねぎ 人参、さやいんげん		酒、こい口しょうゆ、塩 塩、こしょう かつお節だし用 こい口しょうゆ、塩	783	32.7	22.6
1	木	ツナそばろごはん、牛乳 すまし汁 ☆防災の日献立☆ 冷凍りんごゼリー	牛乳 豆腐、わかめ	えのきたけ、ねぎ りんごゼリー	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 昆布だし用	757	26.6	23.4
2	金	手作りチキンカレーライス 福神漬、牛乳 ごまドレサラダ	鶏肉、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 トマトケチャップ、鶏がらスープ こい口しょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ 塩、こしょう こい口しょうゆ、穀物酢、塩、こしょう	888	26.4	30.0
5	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 中華風え物	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐 かまぼこ	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ 人参 キャベツ、人参、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	808	31.0	24.3
6	火	コッペパン、牛乳 鶏肉のコンフレーク焼き 蒸しキャベツ じゃが芋のミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	キャベツ 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン	卵抜きマヨネーズ、三温糖 ねりごま 麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	塩、こしょう、白ワイン 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	848	32.9	36.0
7	水	わかめごはん、牛乳 はんぺんのカレー揚げ 蒸し野菜 沢煮わん	炊き込みわかめ、牛乳 はんぺん 豚肉	キャベツ、人参 こんにゃく、人参、ごぼう しいたけ、ねぎ	麦ごはん 小麦粉、ごま、ひまわり油 じゃが芋	カレー粉、塩 塩、こしょう 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	769	25.7	22.8
8	木	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 親子煮 ひたし	ちりめんじゃこ 花かつお、昆布、牛乳 鶏肉、卵 油揚げ	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ もやし、キャベツ、人参	麦ごはん、ごま、三温糖 ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、みりん、穀物酢 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん うす口しょうゆ	810	32.5	26.0
9	金	豚肉としめじのごはん、牛乳 お月見汁 ☆十五夜献立☆ 冷凍ぶどうゼリー	豚肉、牛乳 豆腐、油揚げ ぶどうゼリー	しょうが、ごぼう、しめじ、人参 人参、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 里芋、白玉だんご	酒、みりん、たまりじょうゆ うす口しょうゆ、こい口しょうゆ 塩、かつお節だし用、昆布だし用	809	25.1	20.1
12	月	麦ごはん、牛乳 豚肉と野菜のキムチ煮 あらめのナムル風サラダ	牛乳 豚肉、厚揚げ あらめ、かまぼこ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ごぼう 人参、こんにゃく、白菜キムチ、ねぎ もやし、キャベツ、人参	麦ごはん ひまわり油、ごま油 三温糖、ごま油、ごま	酒、鶏がらスープ、こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、穀物酢、こしょう	786	29.9	24.9
13	火	ミルクパン、牛乳 鯖のオリーブオイル焼き 粉ふき芋 トマトと卵のスープ	牛乳 さわら 卵	パセリ トマト、人参、玉ねぎ	三温糖 小麦粉、オリーブ油 じゃが芋 ひまわり油	塩、こしょう 塩、こしょう 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう	788	35.6	28.5
14	水	あなかけ丼、牛乳 大豆と小魚の揚げ煮	鶏肉、牛乳 大豆、ちりめんじゃこ	しょうが、しいたけ、もやし、玉ねぎ 人参、キャベツ、チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉 片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう こい口しょうゆ、みりん	831	36.3	24.7
15	木	肉味噌ひじきそばろごはん、牛乳 ☆ひじきの日献立☆ けんちん汁 冷凍みかんゼリー	豚ひき肉、ひじき 牛乳 豆腐、油揚げ けんちん汁 冷凍みかんゼリー	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが さやいんげん ごぼう、人参、ねぎ 国産みかんゼリー	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ひまわり油、片栗粉	こい口しょうゆ、酒、みりん かつお節だし用、昆布だし用、塩 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ	809	26.8	23.0
16	金	麦ごはん、牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 和風ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく さやいんげん もやし、キャベツ、人参、しょうが	麦ごはん じゃが芋、ひまわり油、三温糖 ごま、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、酒 穀物酢、うす口しょうゆ、塩	831	30.7	26.7
20	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	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、トマト、パセリ	コッペパン、いちごジャム ひまわり油、じゃが芋、三温糖	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ こい口しょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ 塩、こしょう	891	32.5	33.9
21	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 鯉の香味焼き 蒸しキャベツ 切干大根の煮物	牛乳 さわら 竹輪	しそふりかけ しょうが、白ねぎ キャベツ 切干大根、人参、さやいんげん しいたけ	麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん、塩、かつお節だし用	770	30.0	18.2
22	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉の竜田揚げ ミニトマト めかぶ汁	牛乳 鶏肉 卵、油揚げ、めかぶ	しょうが ミニトマト 人参、しいたけ、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 片栗粉	酒、こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用、昆布だし用、塩 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ	874	31.8	34.7
26	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 蒸しキャベツ じゃが芋入りきんぴら	牛乳 豚肉 竹輪	キャベツ ごぼう、人参、こんにゃく さやいんげん	麦ごはん 三温糖 じゃが芋、ひまわり油、三温糖 ごま	酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう こい口しょうゆ、みりん	816	29.7	24.8
27	火	コッペパン、牛乳 鶏肉とさつま芋のケチャップ煮 ひじきのマリネサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき、ベーコン	しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	コッペパン 片栗粉、ひまわり油、さつま芋 三温糖 三温糖、ひまわり油	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう こい口しょうゆ、みりん、穀物酢、塩 こしょう	884	31.7	34.4
28	水	定期テスト							
29	木	麦ごはん、牛乳 鶏ちゃん ☆岐阜県の郷土料理☆ ごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんにく、しょうが、キャベツ 玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、ほうれん草、人参	麦ごはん ひまわり油 三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、みりん、うす口しょうゆ、塩、こしょう うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ	774	31.0	23.5
30	金	麦ごはん、牛乳 味噌カツ ☆愛知県の郷土料理☆ 蒸しキャベツ きしめん汁	牛乳 豚肉、八丁みそ 油揚げ	キャベツ 人参、しめじ、ねぎ	麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油 三温糖、ごま油、ごま きしめん	塩、こしょう、みりん、酒 塩、こしょう うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 昆布だし用	896	29.0	29.0

※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15日、22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。
 ※1日は防災の日になんだ献立です。
 ※15日はひじきの日にちなんだ献立です。
 ※9日は10日の「十五夜」になんだお月見献立です。
 ※29日は全国味噌ぐり「岐阜編」です。鶏ちゃんは岐阜県の郷土料理です。
 ※30日は全国味噌ぐり「愛知編」です。味噌カツ、きしめん汁は愛知県の郷土料理です。



期間平均
820 30.4 26.6