

令和4年10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]
3	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		764	28.6	23.2
		マーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、豆腐	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、とうがらし粉、こいロしようゆ みりん			
		中華サラダ	竹輪	キャベツ、人参、きゅうり	三温糖、ひまわり油、ごま油	穀物酢、こいロしようゆ、塩			
4	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		775	35.0	30.1
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	オレンジマーマレード	白ワイン、こいロしようゆ、塩 こしょう			
		蒸しキャベツ キャロットスープ	ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、パセリ	小麦粉、バター、ひまわり油 生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
5	水	修学旅行・校外学習							
6	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		811	27.7	25.2
		鰹とじゃが芋のピリ辛和え	かつお	しょうが、ねぎ、にんにく	ひまわり油、三温糖、ひまわり油 ごま、三温糖、ごま油	酒、こいロしようゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢			
		蒸し野菜 大根と昆布の煮物	昆布、鶏肉	大根、人参	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、こいロしようゆ うすロしようゆ、みりん、塩			
7	金	ツナそぼろごはん、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	枝豆	麦ごはん、三温糖、ひまわり油		808	30.0	23.5
		お月見汁 ☆十三夜献立☆	かまぼこ	人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	白玉だんご	うすロしようゆ、こいロしようゆ 塩、かつお節だし用、昆布だし用			
		ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト						
11	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		871	31.3	35.4
		ピーンズシチュー	豚肉、大豆	にんにく、セロリ、玉ねぎ 人参、トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル	赤ワイン、鶏がらスープ、ローリエ トマトベースソース、こいロしようゆ			
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
12	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		765	34.5	23.1
		鯖の香味焼き	さわら	しょうが、白ねぎ	ごま、三温糖、ごま油	酒、こいロしようゆ、みりん、穀物酢			
		もやしと小松菜のおかか和え めかぶ汁	花かつお	小松菜、もやし	三温糖	こいロしようゆ、塩			
13	木	中華飯、牛乳 ☆さつま芋の日献立☆	豚肉、いか、牛乳	しょうが、玉ねぎ、人参 白菜、チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油、ごま油 片栗粉	酒、こいロしようゆ、うすロしようゆ 鶏がらスープ、塩、こしょう	786	25.6	19.9
		ふかし芋			さつま芋、ごま	塩			
		豆腐のねぎソースかけ 蒸しキャベツ	揚げ出し用豆腐	ねぎ キャベツ	ひまわり油、三温糖、ごま油	こいロしようゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう			
17	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		754	25.9	21.1
		キムチ炒め	豚肉、厚揚げ	人参、玉ねぎ、白菜キムチ、ねぎ にんにく、しょうが	三温糖、ひまわり油、ごま油	こいロしようゆ、酒、みりん			
		あらめのナムル風サラダ	あらめ、竹輪	もやし、キャベツ、人参	三温糖、ごま油、ごま	こいロしようゆ、穀物酢、こしょう			
18	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		865	31.7	36.3
		チキンのクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 バター、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ 塩、こしょう			
		スパゲティサラダ	ツナ缶	きゅうり、人参、コーン	スパゲティ、ひまわり油 三温糖、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
19	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		823	34.0	25.5
		しいらの青のりフライ	しいら、あおのり		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう			
		小松菜のひたし 僧兵汁	豚肉、豆腐、ミックスみそ	もやし、小松菜 にんにく、ごぼう、白菜、大根 人参、こんにゃく、ねぎ	ひまわり油、じゃが芋	鶏がらスープ			
20	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		743	28.3	19.1
		鶏すき煮	鶏肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こいロしようゆ、うすロしようゆ みりん、酒			
		切干大根のごま和え	さつま揚げ	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま	こいロしようゆ、塩			
21	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	761	28.7	22.0
		秋の香り汁	豆腐、油揚げ、卵	まいたけ、しめじ、えのきたけ 玉ねぎ、ねぎ	片栗粉	こいロしようゆ、うすロしようゆ 塩、かつお節だし用、昆布だし用			
		みかん		みかん					
24	月	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		753	27.7	24.0
		大根と豚肉の煮物	豚肉、厚揚げ	しょうが、大根、人参、こんにゃく ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、こいロしようゆ、みりん かつお節だし用			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし、キャベツ、人参、しょうが	ごま、三温糖、ひまわり油	穀物酢、うすロしようゆ、塩			
25	火	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		813	33.3	31.1
		チキンのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、酒、こいロしようゆ			
		ミニトマト キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参		鶏がらスープ、うすロしようゆ、塩 こしょう			
26	水	豚肉ピビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし ほうれん草	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油、ごま	こいロしようゆ、塩、うすロしようゆ 酒、とうがらし粉	763	28.3	23.2
		フォーと野菜のスープ		玉ねぎ、しいたけ、チンゲン菜	フォー	鶏がらスープ、こいロしようゆ うすロしようゆ、塩、こしょう			
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
27	木	鯖の塩焼き	さば				788	36.1	26.4
		蒸し野菜の磯香和え	のり	キャベツ、人参	三温糖	うすロしようゆ			
		さつまい ☆鹿児島県の郷土料理☆	鶏肉、豆腐、ミックスみそ	人参、大根、ごぼう、こんにゃく 白ねぎ	ひまわり油、さつまい	かつお節だし用			
28	金	手作りボークカレーライス 福神漬、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、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 こいロしようゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラマサラ	852	22.8	22.4
		蓮台寺柿入りフルーツポンチ		黄桃缶、パン缶、蓮台寺柿		塩、こしょう			
31	月	文化祭代休							

期間平均		
795	30.0	25.5

※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17日、21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。
 ※7日は8日の十三夜にちなんで「お月見献立」です。
 ※27日は全国味めぐり「鹿児島編」です。さつまいは鹿児島県の郷土料理です。
 ※28日の蓮台寺柿は伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。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。

