

# 令和5年3月 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	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		812	29.6	25.9
		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, こいロしょうゆ みりん			
		パンサンスー	ベーコン	キャベツ, きゅうり, 人参	はるさめ, 三温糖, ごま油	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ 穀物酢			
2	木	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		852	29.0	29.1
		鶏肉のごまがらめ	鶏肉		片栗粉, ひまわり油, 三温糖 ごま油, ごま	うすロしょうゆ, 酒, こいロしょうゆ みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		じゃが芋の煮物		玉ねぎ, 人参, しめじ, 糸こんにゃく さやいんげん	じゃが芋, ひまわり油	こいロしょうゆ, みりん, 塩 かつお節だし用			
3	金	ちらしずし, 牛乳	ツナ缶, 卵, 牛乳	人参, さやいんげん	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こいロしょうゆ, 塩	805	28.6	23.7
		菜花のすまし汁	豆腐	えのきたけ, 玉ねぎ, なばな		うすロしょうゆ, 酒, 昆布だし用 かつお節だし用			
		ももゼリー		ももゼリー					
6	月	手作りビーフカレーライス 福神漬, 牛乳	牛肉, 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 こいロしょうゆ, ウスターソース オールスパイス, ガラムマサラ, 塩	858	23.6	29.1
		ドレッシングサラダ		キャベツ, 人参, コーン, きゅうり	三温糖, ひまわり油	穀物酢, 塩, こしょう			
8	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		765	31.6	22.1
		高野豆腐の煮物	高野豆腐, 鶏肉, さつま揚げ	ごぼう, 人参, しいたけ, こんにゃく	ひまわり油, 三温糖	酒, かつお節だし用, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, みりん			
		ごま酢和え	卵	キャベツ, もやし, 人参	ひまわり油, 三温糖, ごま	塩, うすロしょうゆ, 穀物酢			
9	木	肉味噌ひじきそばごはん, 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 さやいんげん	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こいロしょうゆ, 酒, みりん	766	26.5	22.7
		けんちん汁	油揚げ, 豆腐	ごぼう, しいたけ, 人参, ねぎ	じゃが芋, ひまわり油, 片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 こいロしょうゆ, 塩			
		デコボン		デコボン					
10	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		810	38.3	22.3
		鯖のピリ辛焼き	さわら	しょうが, ねぎ, にんにく	ごま, 三温糖, ごま油	酒, こいロしょうゆ, とうがらし粉 みりん, 穀物酢			
		白菜のおかか和え	花かつお	白菜, ほうれん草	三温糖	うすロしょうゆ			
		五目豆	大豆, 鶏肉, 竹輪, 昆布	人参, ごぼう, たけのこ, こんにゃく	三温糖	こいロしょうゆ, みりん かつお節だし用			
13	月	麦ごはん, 手作りふりかけ 牛乳	花かつお, ちりめんじゃこ あおのり, 牛乳		麦ごはん, 三温糖	こいロしょうゆ, 塩	762	28.4	23.0
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ, 人参, 糸こんにゃく さやいんげん	じゃが芋, ひまわり油, 三温糖	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ 塩, 酒			
		ひたし	油揚げ	ほうれん草, キャベツ, 人参	三温糖	うすロしょうゆ			
14	火	スパゲティーミートソース, 牛乳	牛肉, 豚肉, チーズ, 牛乳	パセリ, にんにく, 玉ねぎ, 人参 トマトピューレ	スパゲティ, オリーブ油 ひまわり油	こしょう, 赤ワイン, こいロしょうゆ トマトベースソース, ウスターソース トマトケチャップ, 鶏がらスープ, 塩	808	30.6	37.9
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう			
		りんごゼリー		りんごゼリー					
15	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		855	35.7	26.8
		しいらフライ	しいら		小麦粉, パン粉, ひまわり油	塩, こしょう, ウスターソース			
		蒸し野菜の磯香和え	のり	キャベツ, 人参	三温糖	うすロしょうゆ			
		豚汁	豚肉, 豆腐, 豆みそ	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ	里芋	かつお節だし用			
16	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		810	30.2	26.8
		鶏肉のごまソースかけ	鶏肉		ねりごま, 三温糖, ごま油 ひまわり油	塩, こしょう, 穀物酢, こいロしょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		切干大根の煮物	竹輪, 油揚げ	切干大根, 人参, さやいんげん しいたけ	ひまわり油, 三温糖	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ 酒, みりん, 塩, かつお節だし用			
17	金	豚肉ピビンバ, 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 ごま油, ごま	こいロしょうゆ, 塩, うすロしょうゆ 酒, とうがらし粉	801	29.9	28.4
		ワントンスープ	ベーコン	大根, しめじ, 人参, ねぎ	ワントン皮	鶏がらスープ, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, 塩, こしょう			

期間平均  
809 30.2 26.5

※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13日, 15日です。毎月19日は「食育の日」です。  
なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。  
※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。  
※3日は「桃の節供」にちなんで献立です。



※ 8訂の食品  
成分表を基に計  
算しています。