## 令和3年8・9月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食

									_	学校給 同調理
月 日		曜日日	料 理 名 麦ごはん,牛乳	血や肉をつくるもの 赤群 牛乳	体の調子をよくするもの 緑群	力や体温となるもの 黄群 麦ごはん	調味料	ェ补持"ー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
3(	)	Я	カレー肉じゃが	下孔 豚肉	玉ねぎ,人参,糸こんにゃく,しめじ さやいんげん	ひまわり油, じゃが芋	赤ワイン,カレー粉,うす口しょうゆ 鶏がらスープ,塩	754	11.8	26.
			ごまドレサラダ しそふりかけ		キャベツ, 人参, きゅうり, コーン しそふりかけ	卵抜きマヨネーズ, 三温糖, ねりごま	こい口しょうゆ、穀物酢、塩、こしょう			
31	1 3		コッペパン. 牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー		コッペパン 三温糖	トマトケチャップ、ウスターソース			
		112	<u>蒸し野菜</u> スープスパゲティ	鶏肉,牛乳	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, 人参, コーン, パセリ	スパゲティ, じゃが芋	塩,こしょう 白ワイン,鶏がらスープ,塩,こしょう	794	15.8	30.
1	-		ツナそぼろごはん、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	人参、さやいんげん	コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、塩		<del> </del>	₩
1			すまし汁	豆腐、わかめ	えのきたけ,葉ねぎ	及こはん, 二価格, ひょり 何	うす口しょうゆ,塩,かつお節だし用 こんぶだし用	810	14. 6	30.
	1		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト		de Sh.t.)	こんぶたし用	1	<u> </u>	
2	7	不 [	麦ごはん, 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め	牛乳 豚肉、さつま揚げ、豆みそ	なす、玉ねぎ、ピーマン、人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖	酒, みりん, 塩	762	14. 8	26. 7
3	3		ごま和え 麦ごはん,牛乳	牛乳	キャベツ, 太もやし, 小松菜	三温糖, ごま 麦ごはん	こい口しょうゆ			
			鰯の揚げ煮 蒸しキャベツ	いわし	しょうが	片栗粉, ひまわり油, 三温糖	酒,こい口しょうゆ,みりん 塩,こしょう	832	13. 8	31. 3
		Ī	けんちん汁	豆腐,油揚げ	ごぼう,生しいたけ,人参,葉ねぎ	ひまわり油,片栗粉	かつお節だし用,こんぶだし用 こい口しょうゆ,塩	832		
6			味付けのり 麦ごはん, 牛乳	味付けのり 牛乳		麦ごはん				
	Ι΄		るこはん, 干孔 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,竹輪,卵	玉ねぎ,人参,生しいたけ,葉ねぎ	三温糖	かつお節だし用, こんぶだし	-		25. 0
							こい口しょうゆ,うす口しょうゆ 酒、みりん	751	16. 5	
			野菜のツナ和え 手作り佃煮	ツナ缶 花かつお,刻み昆布	小松菜,太もやし	三温糖 ごま, 三温糖	こい口しょうゆ たまりしょうゆ,みりん,穀物酢			
7	3	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン				
		Ĺ	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉	しょうが, レモン果汁, にんにく りんごピューレ	三温糖	こい口しょうゆ,酒	830	16.0	20. (
			蒸しキャベツ ジャーマンポテト	ベーコン	キャベツ 人参, 玉ねぎ, パセリ	じゃが芋, ひまわり油, バター	塩, こしょう 白ワイン, 穀物酢, 塩, こしょう	030	16. 9	32. (
		1	いちごジャム		7(9), 124wC, 7 1 C )	いちごジャム				
8	7		麦ごはん, 牛乳 豚肉の伊勢茶煮	牛乳 豚肉		麦ごはん 三温糖	番茶,こい口しょうゆ,穀物酢,みりん	788	14. 2	27. 4
		3	蒸し野菜		キャベツ,きゅうり		塩,こしょう			
			きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう,人参,つきこんにゃく さやいんげん	ひまわり油, 三温糖, ごま	こい口しょうゆ,みりん			
9	1		麦ごはん, 牛乳 はんぺんの磯辺揚げ	牛乳 はんぺん, あおのり		麦ごはん 小麦粉, ひまわり油				
			ピり辛きゅうり		きゅうり	ごま油, 三温糖	こい口しょうゆ,穀物酢,塩,とうがらし	856	13.8	27. 3
			切干大根の煮物	油揚げ,鶏肉	切干大根,人参,さやいんげん	ひまわり油, 三温糖	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			
10	) <u>{</u>	金	手作りポークカレー, 牛乳	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	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, 塩 オールスパイス, ガラムマサラ	822	11. 2	26.
			コーンサラダ 福神漬		キャベツ, 人参, コーン, きゅうり 福神漬	三温糖,ひまわり油	穀物酢,塩,こしょう			
13	3 )		あんかけ丼、牛乳	豚肉, 牛乳	しょうが, 生しいたけ, 太もやし, 玉ねぎ	麦ごはん, ひまわり油, 片栗粉	酒,こい口しょうゆ,鶏がらスープ			
			大豆と小魚の揚げ煮	<b>大豆</b> , かえりちりめん	<u>人参, キャベツ, チンゲン菜, <b>たけのこ</b></u>	片栗粉, ひまわり油, 三温糖	塩, こしょう こい口しょうゆ, みりん	855	15. 2	25. 5
1.4	1 4		冷凍りんごゼリー ミルクパン, 牛乳	牛乳	りんごゼリー	ミルクパン				
17	1	1	鮭のオリーブオイル焼き	さけ		小麦粉,オリーブ油	塩,こしょう	808		31. 2
			粉ふき芋 ミネストローネスープ	鶏肉	パセリ にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト キャベツ, コーン, トマトピューレ セロリー	じゃが芋 マカロニ, ひまわり油	塩, こしょう 鶏がらスープ, 塩, こしょう		17.8	
15	5 7.		麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん	Vert 2 1 - 1 2 - 1 2 - 1 2 - 1			
			鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉	しょうが, 人参, ピーマン, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ みりん	780	15. 8	25. 0
			和風サラダ 手作りひじきふりかけ	かまぼこ ひじき,花かつお	キャベツ, 人参, 小松菜	ひまわり油, 三温糖 三温糖, ごま	穀物酢, こい口しょうゆ, 塩 こい口しょうゆ			
16	3 7	木	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん				
			トンカツ 蒸しキャベツ	豚肉	キャベツ	小麦粉,パン粉,ひまわり油	塩,こしょう,とんかつソース 塩,こしょう	883	13. 4	31. 2
17	7		根菜のごまキムチ汁 麦ごはん、牛乳	油揚げ,豆腐,ミックスみそ	玉ねぎ, 人参, ごぼう, 葉ねぎ, キムチ	じゃが芋, ごま, ねりごま	酒, みりん, 鶏がらスープ			$\bot$
17	, 3		るこはん、干乳 鶏塩マーボー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳 鶏ひき肉, 豆腐	にんにく, しょうが, <b>葉ねぎ</b> , 玉ねぎ	<b>麦ごはん</b> ひまわり油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	酒, 鶏がらスープ, 塩, こしょう	796	14. 5	26. 8
		-	バンサンスー	卵	人参  キャベツ, きゅうり	はるさめ,ひまわり油,三温糖,ごま油	<u>こい口しょうゆ、うす口しょうゆ</u> 塩、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ			
21	1 4	k	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン	穀物酢			
			チリコンカン	大豆, 鶏肉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマトピューレ		赤ワイン, 鶏がらスープ, チリパウダー パプリカ粉, こい口しょうゆ, 塩 こしょう	769	14. 6	22. 7
		⊢						4		
22	2 7		お月見ポンチ <b>☆十五夜献立</b> ☆ わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳	みかん缶,パイン缶,黄桃缶	白玉だんご 麦ごはん				
22	2 7	水 :	わかめごはん, 牛乳 鰹のごま酢和え	炊き込みわかめ, 牛乳 かつお	しょうが	白玉だんご 麦ごはん 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま	酒,こい口しょうゆ,穀物酢,みりん	000	17.6	97
22	2 7	水 :	わかめごはん, 牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ	かつお	しょうがキャベツ	麦ごはん 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま	塩,こしょう	808	17. 6	27. 3
		水 :	わかめごはん, 牛乳 鰹のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁	かつお 卵, 豆腐	しょうが キャベツ 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ	麦ごはん 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま 片栗粉	塩,こしょう かつお節だし用,こんぶだし用 うす口しょうゆ,こい口しょうゆ,塩	808	17. 6	27.
		水	わかめごはん, 牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー, 牛乳	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳	しょうが キャベツ 人参、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 ピーマン	麦ごはん 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま 片栗粉 麦ごはん, ひまわり油, 小麦粉, 三温糖	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩  鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしょう	808	17. 6	
		水	わかめごはん, 牛乳 鰹のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁	かつお 卵, 豆腐	しょうが キャベツ 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参	麦ごはん 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま 片栗粉	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ。塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース			
24	4 &	水金月月	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳 ベーコン, 牛乳 豚肉, 牛乳	しょうが キャベツ 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 ピーマン エねぎ, 人参, しめじ, パセリ クリームコーン しょうが, ごぼう, 人参, つきこんにゃく	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 片栗粉 麦ごはん, ひまわり油、小麦粉、三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん, ひまわり油、三温糖	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ	797	12.8	27. 3
24	77 )	水金角	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳 ベーコン, 牛乳 豚肉, 牛乳 豆腐, 油揚げ, 卵	しょうが キャベツ 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 ピーマン 玉ねぎ, 人参, しめじ, パセリ クリームコーン	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 片栗粉 麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん、ひまわり油,三温糖 片栗粉	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしよう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう		12.8	27. :
24	77 )	水金月火	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳 ベーコン, 牛乳 豚肉, 牛乳 豆腐, 油揚げ, 卵 牛乳 鶏肉	しょうが キャベツ 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ にんにく、しょうが, 玉ねぎ, 人参 ピーマン 玉ねぎ, 人参, しめじ, パセリ クリームコーン しょうが, ごぼう, 人参, つきこんにゃく とうがん, 人参, しめじ, 葉ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 片栗粉 麦ごはん, ひまわり油、小麦粉、三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん, ひまわり油、三温糖	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしよう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ 塩、かつお節だし用、こんぶだし用 塩、こしょう。酒、こいロしょうゆ	797 768	12.8	27.
24	77 )	水金月火	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 コッペパン、牛乳	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳 ベーコン, 牛乳 豚肉, 牛乳 豆腐, 油揚げ, 卵 牛乳	しょうが キャベツ 人参、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 ピーマン 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン しょうが、ごぼう、人参、つきこんにゃく とうがん、人参、しめじ、葉ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 片栗粉 麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 塩、かつお節だし用、こんぶだし用	797	12.8	27.
27	7 )	水金月火	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 コッペパン、牛乳 チキンとボテトのレモン揚げ 野菜スープ 冷凍ぶどうゼリー	かつお  卵, 豆腐  豚ひき肉, 牛乳  ベーコン, 牛乳  下肉, 牛乳  豆腐, 油揚げ, 卵  牛乳  連肉肉	しょうが キャベツ 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ にんにく、しょうが, 玉ねぎ, 人参 ピーマン 玉ねぎ, 人参, しめじ, パセリ クリームコーン しょうが, ごぼう, 人参, つきこんにゃく とうがん, 人参, しめじ, 葉ねぎ	表ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 片栗粉 麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉 コッペパン 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 塩、かつお節だし用、こんぶだし用 塩、こしょう、酒、こいロしょうゆ 丸のスープ、ラすロしょうゆ。	797 768	12.8	27.
27 28	7 )	水金月火水水	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 野菜スープ	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳 ベーコン, 牛乳 豚肉, 牛乳 豆腐, 油揚げ, 卵 牛乳 鶏肉	しょうが キャベツ 人参、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 ピーマン 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン しょうが、ごぼう、人参、つきこんにゃく とうがん、人参、しめじ、葉ねぎ レモン果汁 キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ ぶどうゼリー キャベツ、にんにく、しょうが、白ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 片栗粉 麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 塩、かつお節だし用、こんぶだし用 塩、こしょう、酒、こいロしょうゆ 丸のスープ、ラすロしょうゆ。	797 768 884	12. 8 14. 9	27.
27 28	7 )	水金月火水水	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 野菜スープ 冷凍ぶどうゼリー 麦ごはん、牛乳	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳 ベーコン, 牛乳 豚肉, 牛乳 豆腐, 油揚げ, 卵 牛乳 鶏肉 ウインナー 牛乳	しょうが キャベツ 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ にんにく、しょうが, 玉ねぎ, 人参 ピーマン 玉ねぎ, 人参, しめじ, パセリ クリームコーン しょうが, ごぼう, 人参, つきこんにゃく とうがん, 人参, しめじ, 葉ねぎ レモン果汁 キャベツ, 玉ねぎ, 人参, パセリ ぶどうゼリー	表ではん 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま 片栗粉  麦ごはん, ひまわり油, 小麦粉, 三温糖 じゃが芋, ひまわり油 コーンスターチ, 生クリーム 麦ではん, ひまわり油, 三温糖 片栗粉 コッペパン 片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖 麦ごはん でま油	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ こいロしょうゆ、すロしょうゆ 塩かつお節だし用、こんぶだし用 塩、こしょう、酒、こいロしょうゆ 鬼がらスープ、カーロしょうゆ 鬼がらスープ、ウオーロしょうゆ 鬼がらスープ、ウオーロしょうゆ	797 768 884	12.8	27. 7
27 28 29	77 138 29 7	水金月火水水	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 野菜スープ 冷凍ぶどうゼリー 麦ごはん、牛乳 ホイコーロー ビーフンのごまソースサラダ	かつお  卵, 豆腐  豚ひき肉, 牛乳  ベーコン, 牛乳  豚肉, 牛乳  豆腐, 油揚げ, 卵  牛乳  適肉 ウインナー  牛乳  豚肉, 豆みそ	しょうが キャベツ 人参、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 ピーマン 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン しょうが、ごぼう、人参、つきこんにゃく とうがん、人参、しめじ、葉ねぎ レモン果汁 キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ ぶどうゼリー キャベツ、にんにく、しょうが、白ねぎ	表ごはん 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま 片栗粉  麦ごはん, ひまわり油, 小麦粉, 三温糖 じゃが芋, ひまわり油 コーンスターチ, 生クリーム 麦ごはん, ひまわり油, 三温糖 片栗粉 コッペパン 片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖 麦ごはん ごま油 ビーフン, 卵抜きマヨネーズ, ごま油 ごま, 三温糖	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしよう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ 塩、かつお節だし用、こんぶだし用 塩、こしょう。 満、こいロしょうゆ 麹がらスープ、、清、こいロしょうゆ カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・	797 768 884	12. 8 14. 9	27. 7
27 28 29	77 138 29 7	水         金         月         火         水         木	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 野菜スープ 冷凍ぶどうゼリー 麦ごはん、牛乳 ホイコーロー ビーフンのごまソースサラダ 麦ごはん、牛乳 鰆噌の照り焼き	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳 ベーコン, 牛乳 医腐, 牛乳 豆腐, 油揚げ, 卵 牛乳 鶏肉 ウインナー 牛乳 豚肉, 豆みそ 牛乳 さわら	しょうが キャベツ 人参、玉ねぎ、葉ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 ビーマン チンステンス ごぼう、人参、つきこんにやく とうがん、人参、しめじ、葉ねぎ レモン果汁 キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ ぶどうゼリー キャベツ、にんにく、しょうが、白ねぎ ビーマン 人参、きゅうり、しょうが	表ごはん 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま 片栗粉  麦ごはん, ひまわり油, 小麦粉, 三温糖 じゃが芋, ひまわり油 コーンスターチ, 生クリーム 麦ごはん, ひまわり油, 三温糖 片栗粉 コッペパン 片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖 麦ごはん ごま油 ビーフン, 卵抜きマヨネーズ, ごま油 ごま, 三温糖 麦ごはん 三温糖, 片栗粉	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、エいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしよう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ 塩、かつお節だし用、こんぶだし用 塩。こしょう。 酒、たっかに、こいロしょうゆ、塩 こしょう。 、かつお節だし用、こんぶだし用 塩。こしょう。 、かつお節だし用、こんぶだし用 塩。こしょうがらし粉 穀物酢、こいロしょうゆ、塩	797 768 884 818	12. 8 14. 9	27. 3 27. 7 33. 1
24 27 28 29	77 138 29 7	水金月火水水木	わかめごはん、牛乳 膣のごま酢和え 蒸しキャベツ かきたま汁 ドライカレー、牛乳 じゃが芋のミルクスープ 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 豆腐と冬瓜の汁物 コッペパン、牛乳 野菜スープ 合凍ぶどうゼリー 麦ごはん、牛乳 ホイコーロー ビーフンのごまソースサラダ 麦ごはん、牛乳	かつお 卵, 豆腐 豚ひき肉, 牛乳 ベーコン, 牛乳 豚肉, 牛乳 豆腐, 油揚げ, 卵 牛乳 鶏肉 ウインナー 牛乳 豚肉, 豆みそ	しょうが キャベツ 人参, 玉ねぎ, 葉ねぎ にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 ピーマン 玉ねぎ, 人参, しめじ, パセリ クリームコーン しょうが, ごぼう, 人参, つきこんにゃく とうがん, 人参, しめじ, 葉ねぎ レモン果汁 キャベツ, 玉ねぎ, 人参, パセリ ぶどうゼリー キャベツ, にんにく, しょうが, 白ねぎ ピーマン 人参, きゅうり, しょうが	表ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 片栗粉 麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖 じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉 コッペパン 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖 皮ごはん びまわり油、じゃが芋、三温糖 とごま油 ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油 麦ごはん	塩、こしょう かつお節だし用、こんぶだし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩 鶏がらスープ、ターメリック、赤ワイン トマトケチャップ、カレー粉、塩 こいロしょうゆ、ウスターソース こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 酒、みりん、たまりしょうゆ こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 塩、かつお節だし用、こんぶだし用 塩。こしょう、酒、こいロしょうゆ 満がらスープ、うすロしょうゆ カがらスープ、うすロしょうゆ さしょうがらし粉	797 768 884 818	12. 8 14. 9 13. 8	27. 3 27. 7 33. 1

※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,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。 ※15日はひじきの日にちなんだ献立です。 ※21日は十五夜にちなんだ「お月見献立」です。

