

令和2年 4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	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	方や体温となるもの 黄群	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
9	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		784	16.0	23.3
		手作りハンバーグ	合挽 牛・豚	オニオンソテー	パン粉、片栗粉、三温糖	ナツメグ、ガーリックパウダー、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース			
		蒸し野菜		キャベツ、人参		塩、こしょう			
		じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	人参、ごぼう、ねぎ	じゃが芋	煮干し			
10	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	ちらしの素、しょうゆ、塩	813	14.5	29.3
		すまし汁	豆腐、油揚げ	玉ねぎ、えのきたけ、小松菜		しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ			
		セミノール		セミノール					
13	月	手作りボークカレー 福神漬、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、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、薄力粉、カラメル	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、ガラスープ、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	836	11.1	25.8
		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	酢、塩、こしょう			
14	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		838	15.2	34.9
		鶏肉の変わりカツレツ	鶏肉	パセリ	卵抜きマヨネーズ、パン粉	塩、こしょう、辛子			
		キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン		ガラスープ、しょうゆ、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		788	13.6	30.5
		すき焼き煮	牛肉、焼き豆腐	こんにゃく、人参、白菜、生しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	しょうゆ、みりん、酒			
		のり酢和え	ツナ缶、焼きのり	ほうれん草、もやし	三温糖、ごま	しょうゆ、酢			
16	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		781	15.4	22.0
		鰹とじゃが芋のみそがらめ	かつお、みそ	しょうが	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖、ごま	酒、しょうゆ、トマトケチャップ、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく、人参、ごぼう、たけのこ、生しいたけ、ねぎ		しょうゆ、塩、酒、かつお節、こんぶ、こしょう			
17	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		771	16.1	24.9
		高野豆腐の親子煮	凍り豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節、しょうゆ、みりん			
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、小松菜	ひまわり油、三温糖	酢、しょうゆ、塩			
		手作り佃煮	しらす干し、昆布、花かつお		ごま、三温糖	しょうゆ、みりん、酢			
20	月	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		811	12.7	23.4
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、塩、酒			
		切干大根のごま和え	油揚げ	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま	しょうゆ、塩			
21	火	セルフツナサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	きゅうり、人参	食パン、卵抜きマヨネーズ	酢、塩、こしょう	818	15.5	36.2
		卵とコーンのスープ	卵	クリームコーン、コーン、玉ねぎ、ほうれん草	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
22	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		835	17.9	27.6
		鯖の塩焼き	さば						
		小松菜のひたし		もやし、小松菜、人参	三温糖、ごま	しょうゆ、塩			
		関東煮	鶏肉、厚揚げ	大根、人参、こんにゃく	里芋、三温糖	しょうゆ、塩、酒、みりん、かつお節、こんぶ			
23	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		783	15.3	24.9
		豆腐の中華煮	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、生しいたけ	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、ガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ			
24	金	パンサンスー	いか	キャベツ、人参、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油	ワイン、しょうゆ、酢、塩	853	14.2	29.2
		わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん				
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、酒、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
27	月	きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん	ひまわり油、三温糖、ごま	しょうゆ、みりん	820	14.2	29.2
		ひじきそばごはん、牛乳	ツナ缶、ひじき、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	しょうゆ、酒、みりん、塩			
28	火	けんちん汁	鶏肉、豆腐、油揚げ	ごぼう、人参、ねぎ	じゃが芋、片栗粉、ひまわり油	酒、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩	840	14.7	31.2
		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				
		ボークビーンズ	豚肉、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、トマト缶、パセリ	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	ワイン、トマトケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう、ガラスープ			
30	木	ごまドレサラダ		キャベツ、人参、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ、三温糖、ごま	しょうゆ、酢、塩、こしょう	821	12.7	25.5
		ドライカレー、牛乳	豚ひき肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、薄力粉、三温糖	ガラスープ、ターメリック、ワイン、トマトケチャップ、カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう			
		ミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、パセリ、クリームコーン	ひまわり油、コーンスターチ、生クリーム	ワイン、ガラスープ、塩、こしょう			
		カラ(みかん)		カラ					

※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、23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。
 ※10日は「入学・進級お祝い献立」です。



期間平均		
813	14.6	27.9