

# 令和3年6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 [%]
1	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		886	15.4	31.8
		鶏肉のアンブレーズ	鶏肉	しょうが	片栗粉、ひまわり油、パン粉、三温糖	しょうゆ、酒、ウスターソース			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
2	水	ポテトスープ	ベーコン	人参、玉ねぎ、パセリ	じゃが芋	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	866	12.9	31.4
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		マーボー豆腐	豚肉、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、しょうゆ、みりん			
3	木	ビーフンのごまソースサラダ		人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油、三温糖	酢、しょうゆ、塩	756	15.9	24.9
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鮭の塩焼き	さけ						
4	金	蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう	826	15.8	27.6
		くきわかめ入りきんぴらごぼう	くきわかめ、竹輪	ごぼう、人参、こんにゃく	ひまわり油、三温糖、ごま	しょうゆ、みりん			
		あんかけ丼、牛乳	豚肉、牛乳	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、たけのこ	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう			
7	月	大豆と小魚の揚げ煮	大豆、ちりめんじゃこ		片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖	しょうゆ、みりん	789	14.6	24.0
		わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん				
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、鶏肉、さつま揚げ	ごぼう、人参、しめじ、こんにゃく	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節、しょうゆ、みりん			
8	火	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	847	13.4	35.9
		コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン				
		ポークシチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトビュレ	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、三温糖、カラメル	ワイン、ガラスープ、ローリエ、トマトベースソース、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう			
9	水	アスパラサラダ		コーン、キャベツ、人参、アスパラガス	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう	798	15.9	26.8
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鮭のバターしょうゆ焼き	さむら		小麦粉、ひまわり油、バター	塩、こしょう、しょうゆ			
10	木	粉ふき芋		パセリ	じゃが芋	塩、こしょう	823	13.2	25.4
		かきたま汁	卵、豆腐	人参、玉ねぎ、ねぎ	片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩			
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
11	金	はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん、あおのり		小麦粉、ひまわり油		757	14.0	31.4
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		筑前煮	鶏肉	ごぼう、人参、こんにゃく、れんこん、さやいんげん	ひまわり油、三温糖	みりん、しょうゆ、塩、かつお節			
14	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		825	12.9	25.7
		豚肉と厚揚げの生姜炒め	豚肉、厚揚げ	しょうが、人参、ねぎ、玉ねぎ、もやし	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、しょうゆ、みりん			
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	ひまわり油、三温糖	酢、しょうゆ、塩			
15	火	肉味噌ひじきそぼろごはん、牛乳	豚肉、ひじき、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	しょうゆ、酒、みりん	820	16.8	36.2
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	ごぼう、しいたけ、大根、人参、ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩			
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
16	水	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		785	17.6	27.3
		チリコンカン	大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、トマトビュレ	ひまわり油、じゃが芋	ワイン、ガラスープ、チリパウダー、パプリカ粉、しょうゆ、塩、こしょう			
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
17	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		761	13.7	25.1
		しいらのねぎ焼き	しいら	レモン、ねぎ	オリーブ油	ワイン、塩、こしょう、とうがらし粉			
		ナムル		もやし、チンゲン菜	三温糖、ごま油	しょうゆ、酢			
18	金	ごまキムチ汁	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、ごぼう、キムチ	じゃが芋、ごま、ねりごま	酒、みりん、ガラスープ	776	15.6	27.0
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		チンジャオロースー	豚肉	ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく	三温糖、ひまわり油、片栗粉	しょうゆ、酒、みりん			
21	月	ワンタンスープ	ベーコン	もやし、しめじ、人参、ねぎ	ワンタン皮	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	788	15.1	30.2
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏肉のわたらい茶揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油	酒、しょうゆ、わたらい茶			
22	火	ミニトマト		ミニトマト			893	10.0	22.0
		卵とめひびのスープ	卵、豆腐、めかぶ	人参、玉ねぎ、ねぎ	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
		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、りんごビュレ、トマトビュレ	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル	カレー粉、ワイン、ローリエ、ガラスープ、しょうゆ、ウスターソース、オースルスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう			
23	水	カクテルボンチ		黄桃缶、パイナップル	カクテルゼリー		794	14.6	33.2
		福神漬		福神漬					
		コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン				
24	木	チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、しょうゆ	776	15.6	27.0
		レタスのスープ	ベーコン	レタス、キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ		ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
25	金	冷奴	豆腐	ねぎ		しょうゆ、みりん、かつお節	844	16.1	28.5
		スタミナ炒め	豚肉	にんにく、しょうが、ピーマン、もやし、キャベツ、玉ねぎ	ひまわり油	しょうゆ、酒、みりん			
		にんじゃふりかけ	ちりめんじゃこ	人参	ひまわり油、三温糖、ごま	しょうゆ			
28	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		776	14.9	27.8
		鯉のピリ辛和え	かつお	しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖、ごま油	酒、しょうゆ、とうがらし粉、みりん、酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
29	火	かぼちゃの味噌汁	油揚げ、みそ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、さやいんげん		かつお節	790	14.2	25.3
		タコライス、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、コーン	麦ごはん、ひまわり油	酒、ガラスープ、トマトケチャップ、トマトベースソース、ウスターソース、チリソース、チリパウダー、パプリカ粉、塩、こしょう			
		もずくと卵スープ	卵、もずく	えのきたけ、ねぎ	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう			
30	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		839	16.0	34.5
		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			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	小松菜、もやし	三温糖、ごま	しょうゆ、酢			
30	水	しそふりかけ		しそふりかけ			769	13.3	23.8
		コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン				
		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、練り辛子			
30	水	ミネストローネスープ	ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマトビュレ、パセリ、セロリー	じゃが芋、ひまわり油	ガラスープ、塩、こしょう	769	13.3	23.8
		いちごジャム			いちごジャム				
		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、ごま、ひまわり油、ごま油	しょうゆ、塩、酒、とうがらし粉			
30	水	豆腐とわかめのスープ	わかめ、豆腐	人参、玉ねぎ	片栗粉	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	809	14.6	28.2
		冷凍みかんゼリー		みかんゼリー					
		期間平均							

※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14日、18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。  
 ※4日～10日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。  
 ※10日は全国味めぐり「福岡編」です。筑前煮は福岡の郷土料理です。  
 ※18日はわたらい茶を使った献立です。  
 ※25日は全国味めぐり「沖縄編」です。タコライスは沖縄の郷土料理です。

