

令和6年4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] |
|-----------|----|---|---------------------------------|---|--------------------------------|---|-----------------|------------|-----------|
| 11 | 木 | 麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳 | 牛乳 | しそふりかけ | 麦ごはん | | 756 | 26.7 | 22.1 |
| | | 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 | こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 塩, 酒 | | | |
| | | 白菜のごま和え | 油揚げ | 白菜, 小松菜 | 三温糖, ごま | うす口しょうゆ, こい口しょうゆ, 塩 | | | |
| 12 | 金 | 三色そばろごはん, 牛乳 ☆入学進級 お祝い献立☆ | 鶏ひき肉, 卵, 牛乳 | ねぎ, しょうが, 人参 | 麦ごはん, 三温糖, ひまわり油 | こい口しょうゆ, みりん, 塩 | 744 | 28.2 | 20.7 |
| | | すまし汁 | わかめ, かまぼこ | 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ | | うす口しょうゆ, 塩, かつお節だし用 昆布だし用 | | | |
| | | お祝い紅白ゼリー | | | お祝い紅白ゼリー | | | | |
| 15 | 月 | 手作りポークカレーライス 福神漬, 牛乳 | 豚肉, 牛乳 | にんにく, しょうが, セロリー 玉ねぎ, 人参, 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 こい口しょうゆ, オールスパイス ガラムマサラ, 塩, こしょう | 835 | 23.3 | 22.1 |
| | | フルーツポンチ | | みかん缶, パイン缶, 黄桃缶 | | | | | |
| | | 米粉入りパン, 牛乳 | 牛乳 | | 米粉入りパン | | | | |
| 16 | 火 | 鶏肉のコーンフ레이크焼き | 鶏肉 | | 卵抜きマヨネーズ, コーンフ레이크 | 塩, こしょう, 白ワイン | 768 | 32.7 | 34.4 |
| | | ミニトマト | | ミニトマト | | | | | |
| | | オニオンスープ | ベーコン | 玉ねぎ, キャベツ, パセリ | ひまわり油 | 鶏がらスープ, うす口しょうゆ こい口しょうゆ, 塩, こしょう | | | |
| 17 | 水 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 783 | 30.0 | 23.4 |
| | | 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, こい口しょうゆ みりん | | | |
| | | 中華風サラダ | かまぼこ | キャベツ, 人参, きゅうり | ピーマン, 三温糖, ひまわり油 ごま油, ごま | 穀物酢, こい口しょうゆ, 塩 | | | |
| 18 | 木 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 805 | 32.1 | 24.4 |
| | | 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 | | | |
| | | 蒸しキャベツ | | キャベツ | | 塩, こしょう | | | |
| 19 | 金 | 麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳 | ちりめんじゃこ, 花かつお 昆布, 牛乳 | | 麦ごはん, ごま, 三温糖 | たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢 | 741 | 31.1 | 17.6 |
| | | 高野豆腐の親子煮 | 高野豆腐, 鶏肉, 卵 | 玉ねぎ, 人参, しいたけ, ねぎ | ひまわり油, 三温糖 | 酒, かつお節だし用, こい口しょうゆ うす口しょうゆ, みりん | | | |
| | | 切干大根の酢の物 | 竹輪 | 切干大根, 人参, きゅうり | 三温糖 | うす口しょうゆ, 穀物酢, 塩 | | | |
| 22 | 月 | あんかけ丼, 牛乳 | 豚肉, 牛乳 | しょうが, しいたけ, 玉ねぎ, 人参 キャベツ, チンゲン菜 | 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 塩, こしょう | 854 | 32.2 | 24.6 |
| | | 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, 三温糖 | こい口しょうゆ, みりん | | | |
| | | ぶどうゼリー | | ぶどうゼリー | | | | | |
| 23 | 火 | コッペパン, 牛乳 | 牛乳 | | コッペパン | | 798 | 31.8 | 30.4 |
| | | 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 | | | |
| | | マカロニサラダ | | キャベツ, 人参, きゅうり, コーン | マカロニ, 卵抜きマヨネーズ | 塩, 穀物酢, こしょう | | | |
| 24 | 水 | 麦ごはん, 野菜ふりかけ, 牛乳 | 牛乳 | 野菜ふりかけ | 麦ごはん | | 740 | 35.6 | 24.1 |
| | | 鯖の塩焼き | さば | | | | | | |
| | | 小松菜のおひたし | | もやし, 小松菜 | 三温糖 | こい口しょうゆ, 塩 | | | |
| 25 | 木 | わかめごはん, 牛乳 | 炊き込みわかめ, 牛乳 | | 麦ごはん | | 745 | 32.7 | 21.2 |
| | | 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 | | | |
| | | 和風ツナサラダ | ツナ缶 | キャベツ, きゅうり, 人参, しょうが | ごま, 三温糖, ひまわり油 | 穀物酢, うす口しょうゆ, 塩 | | | |
| 26 | 金 | 麦ごはん, 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 758 | 30.4 | 24.5 |
| | | 豚肉の伊勢茶煮 | 豚肉 | | 三温糖 | 番茶, こい口しょうゆ, 穀物酢, みりん | | | |
| | | 蒸しキャベツ | | キャベツ | | 塩, こしょう | | | |
| 30 | 火 | ごまキムチ汁 | 油揚げ, 豆腐 | 玉ねぎ, 人参, ごぼう, ねぎ, 白菜キムチ | じゃが芋, ごま, ねりごま | 酒, みりん, こい口しょうゆ 鶏がらスープ | 754 | 29.7 | 24.2 |
| | | 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 | | | | |
| | | ポークビーンズ | 豚肉, 大豆 | にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参 トマトピューレ, パセリ | ひまわり油, じゃが芋, 三温糖 | 赤ワイン, トマトケチャップ こい口しょうゆ, 塩, こしょう 鶏がらスープ | | | |
| 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 | | | | | |

※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18日, 24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。
 ※12日は「入学進級お祝い献立」です。



※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。