

令和6年5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)	体の調子をよくなるもの 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 ☆ 八十八夜献立 ☆	牛乳		麦ごはん		747	34.6	22.8
		鶏肉の伊勢茶から揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく、緑茶	片栗粉、ひまわり油	酒、こいロしょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		かきたま汁	卵、豆腐	人参、えのきたけ、小松菜	片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩			
2	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		777	30.8	28.1
		鯖の若葉焼き	さば	パセリ、セロリー	卵抜きマヨネーズ	酒、塩、こしょう			
		蒸し野菜		キャベツ、コーン		塩、こしょう			
		わかめとじゃが芋の味噌汁	油揚げ、わかめ ミックスみそ	人参、ごぼう、ねぎ	じゃが芋	かつお節だし用			
7	火	セルフツナサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	きゅうり、コーン	食パン、卵抜きマヨネーズ		741	32.6	30.3
		野菜のスープ煮	鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ、ローリエ うすロしょうゆ、塩、こしょう			
8	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		824	38.4	25.3
		鯉のごま酢和え	かつお	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こいロしょうゆ、穀物酢、みりん			
		おひたし	油揚げ	小松菜、キャベツ	三温糖	こいロしょうゆ			
		豚汁	豚肉、豆腐、豆みそ	ごぼう、大根、人参、白ねぎ		かつお節だし用			
9	木	手作りチキンカレーライス 福神漬、牛乳	鶏肉、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		837	25.4	18.7
		フルーツポンチ		りんご缶、黄桃缶、みかん缶					
10	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		863	22.7	33.4
		酢豚	豚肉	しょうが、人参、玉ねぎ、しいたけ ピーマン	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こいロしょうゆ、穀物酢、塩 鶏がらスープ			
		パンサンデー	いか	キャベツ、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油	白ワイン、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、穀物酢			
13	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		742	29.5	23.9
		ホイコーロー	豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく、しょうが、人参 白ねぎ、ピーマン	ごま油	酒、とうがらし粉			
		中華風コンソープ	卵	クリームコーン、コーン、チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ、うすロしょうゆ 塩、こしょう			
14	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		771	36.8	29.0
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	マーマレード	白ワイン、こいロしょうゆ 塩、こしょう			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		スープスパゲティ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	スパゲティ、じゃが芋 コンスタール、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ 塩、こしょう			
15	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		763	26.9	22.4
		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	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 塩、酒			
		ごま和え	油揚げ	キャベツ、もやし、小松菜	三温糖、ごま	うすロしょうゆ、塩、こいロしょうゆ			
16	木	鶏ごぼうごはん、牛乳	鶏ひき肉、牛乳	しょうが、ごぼう、人参 エリンギ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖		734	25.9	16.7
		すまし汁	豆腐	えのきたけ、玉ねぎ、小松菜		こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用			
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
17	金	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		748	30.5	20.7
		しいらの香味揚げ	しいら	しょうが、白ねぎ	片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖 ごま油	酒、こいロしょうゆ、みりん、穀物酢			
		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、しいたけ ねぎ	じゃが芋	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 酒、塩、こしょう、昆布だし用 かつお節だし用			
20	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		754	30.8	22.7
		豆腐のピリ辛和え	揚げ出し豆腐	ねぎ、にんにく	ひまわり油、三温糖、ごま油	とうがらし粉、こいロしょうゆ みりん、穀物酢			
		ミニトマト		ミニトマト					
		鶏肉と野菜の生妻炒め	鶏肉	しょうが、人参、白ねぎ、キャベツ もやし	ひまわり油、三温糖	酒、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ みりん			
21	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		869	29.7	35.1
		ボークシチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル	赤ワイン、鶏がらスープ、ローリエ トマトペースソース、こいロしょうゆ 塩、こしょう			
		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			
22	水	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、三温糖		754	32.0	19.0
		親子煮	鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん			
		切干大根のごま和え	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま	こいロしょうゆ、塩			
23	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		794	32.8	27.3
		鯖のカレー焼き	さば			酒、カレー粉、こいロしょうゆ			
		小松菜のおひたし		もやし、小松菜	三温糖	こいロしょうゆ、塩			
		きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう、人参、こんにゃく	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こいロしょうゆ、みりん			
24	金	肉味噌ひじきそばごはん、牛乳	鶏ひき肉、ひじき、豆みそ 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油		789	27.5	21.1
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	ごぼう、しいたけ、白ねぎ	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			
		みかんゼリー		みかんゼリー					
27	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		739	32.4	22.3
		厚揚げと鶏肉の味噌炒め	厚揚げ、鶏肉、豆みそ	キャベツ、人参、さやいんげん にんにく、しょうが	ひまわり油、三温糖	酒、みりん、うすロしょうゆ かつお節だし用			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	小松菜、もやし	三温糖、ごま	こいロしょうゆ、穀物酢			
28	火	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		878	34.5	37.6
		ミラノ風カツレツ	豚肉、チーズ		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、バジル粉			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		ミネストローネスープ	ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、コーン トマトピューレ、パセリ	ひまわり油、じゃが芋	鶏がらスープ、塩、こしょう			
29	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		784	30.3	23.8
		鶏塩マーボー	鶏ひき肉、豆腐	にんにく、しょうが、白ねぎ、玉ねぎ 人参	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ			
		ビーフンの中華風サラダ	卵	キャベツ、きゅうり	ビーフン、ひまわり油、三温糖 ごま油、ごま	塩、穀物酢、こいロしょうゆ うすロしょうゆ			
30	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		745	29.2	20.2
		鮭のバターしょうゆ焼き	さけ		小麦粉、ひまわり油、バター	塩、こしょう、こいロしょうゆ			
		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、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			
31	金	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、エリンギ、白菜キムチ、キャベツ にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油		779	27.3	21.5
		フォーと野菜のスープ		玉ねぎ、しめじ、ねぎ	フォー	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			
		ヨーグルト	ヨーグルト						

※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、20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。
 ※1日は「八十八夜」にちなんで献立です。
※17日(金)は1・2年生は校外学習のため、給食はありません。3年生のみ実施します。

※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。