



[7月献立予定表]

2023年

伊万里市学校給食センター

1(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実		
3月	麦ごはん	○		＜牛乳D＞			米、麦			879 kcal
	春巻き		(豚肉)		(人参)	(玉ねぎ 生姜 キャベツ 椎茸)	(小麦粉A 米粉 春雨 でん粉 砂糖)	油	しょうゆ 食塩	29.5 g
	きゅうりとかにかまぼこのサラダ		かにかまぼこ		にんじん	きゅうり もやし	三温糖	いりごま ごま油	食塩、酢、しょうゆ	32.9 g
	麻婆なす		豚肉、大豆、 赤だしみそ、 麦みそ		にんじん、にら	たまねぎ、なす、 しいたけ、にんにく しょうが	でん粉	ごま油、油	とりがら、しょうゆ、 トウバンジャン、酒 テンメンジャン、みりん	2.2 g
4火	麦ごはん	○	味噌ぐり給食 三重県	＜牛乳D＞			米、麦			787 kcal
	たこめしの具		油揚げ、たこ		にんじん	枝豆、しょうが	三温糖	いりごま	みりん、しょうゆ	33.8 g
	つくね		(鶏肉 大豆)			(玉ねぎ)	(発芽玄米 砂糖 パン粉A、でん粉)		(しょうゆ 食塩 鰹節エキス)	26.3 g
	ひじきサラダ		まぐろ水煮	ひじき	にんじん	きゅうり、 キャベツ	三温糖	オリーブ油	酢、レモン果汁、 しょうゆ 塩	2.9 g
	盆汁		油揚げ 合わせみそ 大豆		にんじん、 かぼちゃ、ねぎ	なす、しめじ、 ごぼう			しょうゆ、かつお節 昆布だし	
5水	ごはん	○		＜牛乳D＞			米			919 kcal
	鶏肉のレモンソース		鶏肉				でんぶん 三温糖、米粉	油	食塩、こしょう、 レモン果汁、しょうゆ、 ワイン	30.6 g
	ピーマンソテー		ウィンナー		にんじん、 青ピーマン	たけのこ、 エリンギ、 しょうが	三温糖	ごま油	酒、しょうゆ	36.8 g
	パンプキンポ タージュ		いんげんペースト	牛乳D、 生クリームD	にんじん、 かぼちゃ、 パセリ	たまねぎ		油	ホワイトルー、 ホワイトベース パセリ、こしょう	2.7 g
6木	ごはん	○		＜牛乳D＞			米			729 kcal
	アジのバジル焼き		あじ				パン粉A	オリーブ油	バジルソース	32.8 g
	アスパラガスの サラダ				赤パプリカ、 アスパラガス	きゅうり コーン		和風ドレッシング	塩	21.5 g
	じゃが芋のカ レースープ煮		豚肉、鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ、 しめじ、 しょうが	じゃがいも、 こんにゃく、 三温糖	油	酒、食塩、カレー粉、 しょうゆ、 ウスターソース	1.4 g
7金	ごはん	○		＜牛乳D＞			米			800 kcal
	ちらし寿司の具		鶏肉、油揚げ (卵C)		にんじん	ごぼう、 しいたけ、 枝豆、れんこん	三温糖、でん粉	油	酒、みりん、食塩、酢、 しょうゆ、(鰹節エキス、 煮干しだし)	23.6 g
	星形コロッケ		(豚肉)			(玉ねぎ)	(じゃがいも 砂糖 パン粉A)	油	しょうゆ 食塩 こしょう	22.7 g
	セタ汁		ハッピーにんじん		にんじん、 オクラ	たまねぎ、 しめじ	ビーフン 麴A		食塩、しょうゆ、酒、 かつお節、昆布だし	2.7 g
	セタゼリー						セタゼリー			
10月	ごはん	○		＜牛乳D＞			米			775 kcal
	豚肉のしょうが 焼き		豚肉			しょうが	三温糖		みりん、酒、しょうゆ	32.6 g
	高菜のしらす炒め			しらすぼし	たかなづけ		三温糖	いりごま、 ごま油	酒、しょうゆ、みりん	25.9 g
	とうがんのみそ煮		豚肉、絹厚揚げ、 さつま揚げ、 合わせみそ		にんじん、 いんげん	とうがん、 ごぼう	こんにゃく、 三温糖	油	酒、みりん、かつお節	2.6 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

*該当食品の右横に表示

A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等によるものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

