



[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	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	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		味めぐり給食 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		 きゅうり		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
	七タ汁				にんじん, オクラ	たまねぎ, しめじ	ピーファン 麩A		食塩, しょうゆ, 酒, かつお節, 昆布だし	2.7 g
	七タゼリー							七タゼリー		
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
	とうがンのみそ煮		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】

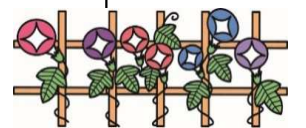
* 該当食品の右横に表示

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由来す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。





[7月献立予定表]

2023年

伊万里市学校給食センター

2(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	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実			
11 火	麦ごはん			<牛乳D>				米, 麦		772 kcal	
	トリニラ丼	鶏肉			にら	玉ねぎ, しょうが, しめじ, にんにく		でんぷん, 三温糖, 米粉	油, ごま油	しょうゆ, 食塩, みりん, こしょう, コチジャン, テンメンジャン	29.9 g
	春雨ときゅうりのサラダ	焼き豚ACD			にんじん	きゅうり, もやし		春雨, 三温糖	いりごま, ごま油	酢, しょうゆ, 食塩	25.5 g
	かに玉スープ	かにかまぼこ, たまごC			にんじん, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ		でんぷん	ごま油	鶏ガラ, 食塩, こしょう, しょうゆ	2.8 g
12 水	ごはん			<牛乳D>				米		782 kcal	
	赤魚の甘酢あんかけ	あかうお			パプリカ	玉ねぎ		でんぷん, 三温糖	油	食塩, 酢, しょうゆ	31.8 g
	茎ワカメの金平	豚肉	茎わかめ		にんじん	ごぼう		こんにやく, 三温糖	いりごま, 油	みりん, しょうゆ	20.8 g
	夏野菜の味噌汁	厚揚げ, 合わせみそ			しそ葉	とうがん, なす, 玉ねぎ, しめじ				煮干しだし	2.3 g
ヨーグルト			ヨーグルトD								
13 木	ごはん			<牛乳D>				米		764 kcal	
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉				にんにく, しょうが				食塩, こしょう, しょうゆ, カレー粉, ケチャップ	34.9 g
	ゴーヤチャンプルー	豚肉, 豆腐 (たまごC) 鰹節			にんじん	玉ねぎ, にがうり			ごま油, 油	鶏ガラ, 酒, しょうゆ, 食塩, こしょう (かつおエキス 煮干しだし)	27.0 g
	冬瓜と肉団子のスープ	(鶏肉)			にんじん, ねぎ (にら)	とうがん, 椎茸 (玉ねぎ, にんにく)		(パン粉A)	(油 砂糖) ごま油	鶏ガラ, 食塩, しょうゆ, 酒 (オイスターソース)	2.4 g
14 金	食パン			<牛乳D>				食パンAD		717 kcal	
	チキン照り焼きパティ	(鶏肉)	ふるさと食材伊万里の日				(玉ねぎ, りんご)	(パン粉A, 砂糖)	(油)	(食塩 しょうゆ)	30.9 g
	スライスチーズ			スライスチーズD						33.3 g	
	かぼちゃのサラダ				かぼちゃ	きゅうり, 玉ねぎ, コーン			卵抜きマヨネーズ	りんご酢 食塩	3.5 g
ミネストローネ	豚肉			にんじん, パセリ, トマト	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, ズッキーニ		もち麦, 三温糖	油	ケチャップ, 食塩, こしょう, ワイン, 野菜ブイヨン		
18 火	ごはん			<牛乳D>				米		761 kcal	
	手作りとんかつ	豚肉						てんぷら粉A, パン粉A	油	食塩, こしょう	28.6 g
	きゅうりとなすびの酢の物	郷土料理	わかめ			きゅうり, なす		三温糖		酢, しょうゆ, 食塩	25.7 g
	味噌汁	豆腐, 油揚げ, 合わせみそ			かぼちゃ, 葉ねぎ	玉ねぎ				煮干しだし	2.2 g
19 水	麦ごはん			<牛乳D>				米, 麦		797 kcal	
	夏野菜のカレー	豚肉		粉チーズD	にんじん, かぼちゃ, 青ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ			油	カレールー, ケチャップ, チャツネウスターソース	22.8 g
	フルーツミックス	豆乳		寒天	(ゼリー: かぼちゃ, にんじん)	みかん缶, パイン缶, パナナ (ゼリー: もも, ぶどう, オレンジ, りんご)		(ゼリー: 砂糖)			20.3 g
											2.4 g

★ 給食センターから★

4月からの1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。

1学期の給食は、**7月19日(水)まで** 2学期の給食は、**9月 1日(金)から** 始まる予定です。

早寝・早起き・朝ごはんを意識して、たのしい夏休みを過ごしましょう。

