

令和5年12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]
1	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		735	32.3	18.7
		鶏肉とごぼうのしぐれ煮	鶏肉	しょうが、ごぼう、人参、こんにやく	ひまわり油、三温糖	酒、みりん、たまりじょうゆ			
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	大根、人参、ねぎ	里芋、ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩			
4	月	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		748	33.1	22.7
		親子煮	鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	小松菜、もやし	三温糖、すりごま	こい口しょうゆ、穀物酢			
5	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		812	29.1	34.2
		冬野菜のボークシチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、カリフラワー 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 トマトベースソース、こい口しょうゆ ウスターソース、塩、こしょう			
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
6	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		797	33.6	25.3
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖	うす口しょうゆ、酒 たまりじょうゆ、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		根菜の味噌汁	油揚げ、ミックスみそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	さつま芋	かつお節だし用			
7	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		738	33.3	23.9
		鯖の塩焼き	さば						
		ひたし	竹輪	白菜、人参	三温糖	こい口しょうゆ			
		みぞれ汁 ☆大雪の献立☆	油揚げ	大根、人参、ごぼう、こんにやく 生しいたけ、ねぎ	片栗粉	うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用			
8	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		756	33.9	21.9
		ひきざり ☆愛知県の郷土料理☆	鶏肉、焼き豆腐	こんにやく、人参、白菜、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん、酒			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし、きゅうり、人参、しょうが	いりごま、三温糖、ひまわり油	穀物酢、うす口しょうゆ、塩			
11	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		849	29.2	30.9
		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			
		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	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
12	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		746	38.8	24.5
		タンドリーチキングラタン	鶏肉、ヨーグルト、チーズ	にんにく、しょうが、パセリ	三温糖	塩、こしょう、カレー粉 トマトケチャップ パプリカ粉、チリパウダー			
		野菜のスープ煮	ベーコン	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 うす口しょうゆ、塩、こしょう			
13	水	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ 白菜キムチ、白菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 ごま油	酒、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん	767	28.0	23.3
		卵スープ	卵、豆腐	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
		みかん		みかん					
14	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		770	35.5	19.3
		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 いりごま	酒、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			
		のっぺい汁	鶏肉	大根、人参、生しいたけ こんにやく、ねぎ	里芋、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩			
15	金	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		768	27.2	20.1
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにやく 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			
		切干大根のごま和え	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、すりごま	こい口しょうゆ、塩			
18	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		804	26.1	28.3
		芋煮 ☆山形県(庄内地方)の 郷土料理☆	豚肉、厚揚げ、ミックスみそ	大根、人参、しめじ 白ねぎ、こんにやく	里芋、三温糖	酒、みりん、かつお節だし用			
		ごぼうサラダ		ごぼう、きゅうり、人参、コーン	卵抜きマヨネーズ、すりごま	うす口しょうゆ、塩			
19	火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		776	36.3	28.5
		しいらのレモン揚げ	しいら	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		白菜のミルクスープ	ベーコン、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ	ひまわり油、コーンスターチ 生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
20	水	手作りボークカレーライス 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、りんごピューレ 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、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ 塩、こしょう	810	23.8	24.4
		コーンサラダ		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			
21	木	五目そぼろごはん、牛乳	鶏ひき肉、大豆、卵、牛乳	しょうが、ねぎ、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	753	28.6	23.6
		すまし汁	かまぼこ、わかめ	えのきたけ、小松菜		うす口しょうゆ、塩、 かつお節だし用、昆布だし用			
		お楽しみデザート			お楽しみデザート				

※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14日、21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。
 ※7日は「大雪」にちなんだ献立です。
 ※8日、18日は全国味めぐり「愛知県、山形県(庄内地方)編」です。「ひきざり」は愛知県、「芋煮」は山形県(庄内地方)の郷土料理です。



※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。