

# 令和5年1月分 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]
10	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		812	32.5	33.0
		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			
		ごまドレサラダ		キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	卵抜きマヨネーズ, 三温糖, ねりごま	こいロしょうゆ, 穀物酢, 塩, こしょう			
11	水	麦ごはん, 牛乳 ☆お正月	牛乳		麦ごはん		800	30.4	23.1
		鯖の西京焼き 鏡開き献立☆	さば, 白みそ	しょうが	三温糖	酒, みりん			
		紅白なます		大根, 人参	三温糖	穀物酢, 塩			
		雑煮	油揚げ	人参, 白菜, 小松菜	もち, 里芋	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 塩 みりん, かつお節だし用, 昆布だし用			
12	木	豚肉ピビンバ, 牛乳	豚肉, 卵, 牛乳	にんにく, 人参, もやし, ほうれん草	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油 ごま油, いりごま	こいロしょうゆ, 塩, うすロしょうゆ 酒, とうがらし粉	826	31.8	26.7
		豆腐とわかめのスープ	わかめ, 豆腐	人参, 玉ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ, うすロしょうゆ こいロしょうゆ, 塩, こしょう			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
13	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		872	36.0	29.0
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	うすロしょうゆ, 酒, たまりじょうゆ みりん			
		白菜のおかか和え	花かつお	白菜, 小松菜	三温糖	うすロしょうゆ			
		大豆とひじきの煮物	大豆, さつま揚げ, ひじき	ごぼう, 人参, こんにゃく さやいんげん	ひまわり油, 三温糖	みりん, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, かつお節だし用			
16	月	麦ごはん, 野菜ふりかけ, 牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん		786	30.5	26.6
		浦上そばろ ☆長崎県の郷土料理☆	豚肉, かまぼこ	ごぼう, 人参, もやし, こんにゃく さやいんげん	ひまわり油, 三温糖	酒, こいロしょうゆ, 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	三温糖, ひまわり油	穀物酢, うすロしょうゆ, 塩			
17	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		798	31.6	33.0
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	パセリ	卵抜きマヨネーズ, パン粉	白ワイン, 塩, こしょう			
		ミニトマト		ミニトマト					
		冬野菜のぼかぼかスープ	ベーコン	大根, 人参, 白菜, ほうれん草, しめじ しょうが	じゃが芋	鶏がらスープ, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, 塩			
18	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		776	29.2	22.9
		豚肉とじゃが芋のキムチ煮	豚肉, 厚揚げ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, 白菜キムチ, ねぎ	ひまわり油, じゃが芋, ごま油	酒, 鶏がらスープ, こいロしょうゆ, 塩			
		ひじきのナムル風サラダ	ひじき, 竹輪	もやし, キャベツ, 人参	三温糖, ごま油, いりごま	こいロしょうゆ, 穀物酢, こしょう			
19	木	鶏肉のしぐれ煮ごはん, 牛乳	鶏肉, 牛乳	しょうが, ごぼう, 人参, こんにゃく	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, たまりじょうゆ	762	29.1	20.0
		めかぶ汁	豆腐, 油揚げ, めかぶ	人参, えのきたけ, ねぎ		かつお節だし用, 昆布だし用, 塩 こいロしょうゆ, うすロしょうゆ			
		りんごゼリー		りんごゼリー					
20	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		834	32.2	29.4
		鯖の香味揚げ	さむら	しょうが, 白ねぎ	片栗粉, ひまわり油, いりごま 三温糖, ごま油	酒, こいロしょうゆ, みりん, 穀物酢			
		白菜の磯香和え	のり	白菜, 人参	三温糖	うすロしょうゆ			
		水菜のかきたま汁 ☆大寒☆	卵, 豆腐, 油揚げ	人参, 水菜, えのきたけ	片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用, 塩 うすロしょうゆ, こいロしょうゆ			
23	月	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 こいロしょうゆ, 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	832	25.6	27.2
		ブロッコリーサラダ		キャベツ, 人参, コーン, ブロッコリー	三温糖, ひまわり油	穀物酢, 塩, こしょう			
		米粉入りパン, 牛乳	牛乳		米粉入りパン				
24	火	チキンとポテトの マイヤーレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁, マイヤーレモン	片栗粉, ひまわり油, じゃが芋 三温糖	塩, こしょう, 酒, こいロしょうゆ	886	33.9	36.8
		冬のミルクスープ	ベーコン, 牛乳	白菜, かぶ, 人参, 玉ねぎ, しいたけ ほうれん草, コーン	ひまわり油, コーンスターチ	鶏がらスープ, 塩, こしょう			
		いちご		いちご					
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
25	水	しいらのねぎ焼き	しいら	しょうが, ねぎ	いりごま, 三温糖, ごま油	酒, こいロしょうゆ, みりん, 穀物酢	757	34.4	19.6
		あいませ ☆三重県伊勢市の 郷土料理☆	油揚げ	大根, 人参, れんこん	上白糖	穀物酢, 塩, かつお節だし用 うすロしょうゆ			
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく, 人参, ごぼう しいたけ, 小松菜	里芋	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			
		菜の花そばろごはん, 牛乳	鶏ひき肉, 卵, 牛乳	しょうが, なばな	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こいロしょうゆ, みりん, 塩			
26	木	あおさの味噌汁	あおさ, 豆腐, 油揚げ, 豆みそ	大根, 人参, えのきたけ, ねぎ		かつお節だし用	770	32.0	25.6
		ボンカン		ボンカン					
		麦ごはん 手作りひじきふりかけ, 牛乳	ひじき, ちりめんじゃこ 花かつお, 牛乳		麦ごはん, 三温糖, いりごま	こいロしょうゆ			
27	金	すき焼き煮	豚肉, 焼き豆腐	糸こんにゃく, 人参, 白菜 しいたけ, 白ねぎ	ひまわり油, 三温糖	こいロしょうゆ, みりん, 酒	746	26.7	21.4
		春雨の酢の物		きゅうり, キャベツ, 人参	はるさめ, 三温糖	塩, 穀物酢, うすロしょうゆ			
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
30	月	豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖, いりごま	番茶, こいロしょうゆ, 穀物酢, みりん 塩, こしょう	759	29.1	24.2
		蒸しキャベツ		キャベツ					
		大根菜 ☆岐阜県中津川市の 郷土料理☆	竹輪, 油揚げ, 昆布	大根, 人参, こんにゃく	中ざら糖	うすロしょうゆ, こいロしょうゆ みりん, かつお節だし用			
31	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		777	34.0	30.9
		ポトフ	鶏肉	人参, 玉ねぎ, ブロッコリー, セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ, ローリエ, 塩, こしょう			
		スパゲティサラダ	ツナ缶	キャベツ, 人参, きゅうり	スパゲティ, 卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう			

期間平均  
800 31.2 26.8

※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, 18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。  
 ※11日は「お正月・鏡開き」、20日は「大寒」にちなんだ献立です。  
 ※16日は全国味噌めぐり「長崎県編」です。浦上そばろは長崎県の郷土料理です。  
 ※25日は全国味噌めぐり「三重県編」です。あいませは伊勢市の郷土料理です。  
 ※30日は全国味噌めぐり「岐阜県編」です。大根菜は中津川市の郷土料理です。  
 伊勢市は岐阜県中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市と給食の交流を図るために取り入れました。  
 ※24～30日は全国学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。  
 ※24日のいちごは伊勢市産です。食育や地産地消のために伊勢市農林水産課より提供されます。

