

# 令和5年2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)	カや体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
1	水	★栄養ギョツとカレー、牛乳	豚ひき肉、大豆、牛乳	にんにく、しょうが 切干大根、玉ねぎ、人参 ピーマン	麦ごはん、ひまわり油 小麦粉、三温糖	赤ワイン、カレー粉、トマトケチャップ 鶏がらスープ、こいししょうゆ ウスターソース、塩、こしょう	775	32.6	23.8
		★心も体もボカボカ 野菜いっぱいコンソメスープ	鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、しょうが	じゃが芋	鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
2	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		762	29.6	23.1
		★元気モリモリキムチチゲ	豚肉、豆腐、豆みそ	にんにく、人参、玉ねぎ 白ねぎ、えのきたけ にら、白菜キムチ	ごま油、三温糖	酒、みりん、鶏がらスープ			
3	金	ナムル		もやし、人参、チンゲン菜	三温糖、ごま油、ごま	こいししょうゆ、穀物酢	798	33.7	23.2
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
6	月	しいらフライ	しいら		小麦粉、パン粉 ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース	808	37.0	25.7
		★冬野菜たっぷり！具沢山スープ	鶏肉、はんぺん、あおさ	キャベツ 白菜、人参、大根 しいたけ、しょうが	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
7	火	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		799	33.7	34.3
		★チリコンカンで福はうち	大豆、豚ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参 トマト、ブロッコリー トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋 三温糖	赤ワイン、鶏がらスープ、チリパウダー パプリカ粉、こいししょうゆ 塩、こしょう			
8	水	ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう	866	36.8	26.8
		麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん				
9	木	鯉の甘酢和え	かつお	しょうが	片栗粉、ひまわり油 三温糖、ごま	酒、こいししょうゆ、穀物酢、みりん	772	29.3	27.4
		★全力応援！スタミナ焼き	豚肉、ひじき	にんにく、しょうが、人参 もやし、ほうれん草 玉ねぎ、白ねぎ	ひまわり油、片栗粉	酒、みりん、こいししょうゆ			
10	金	白菜のごま和え	油揚げ	白菜、人参	三温糖、ごま	うす口しょうゆ、こいししょうゆ、塩	875	25.7	22.0
		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、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 りんごピューレ、福神漬 カラメル	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、こしょう トマトケチャップ、鶏がらスープ こいししょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ、塩			
13	月	フルーツポンチ		りんご缶、黄桃缶、みかん缶			769	30.6	26.4
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
14	火	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	800	29.3	30.0
		中華風コーンスープ	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、うす口しょうゆ こいししょうゆ、塩、こしょう			
15	水	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		800	27.7	28.5
		チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油 じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、こいししょうゆ			
16	木	キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参 パセリ		鶏がらスープ、うす口しょうゆ こいししょうゆ、塩、こしょう	830	31.0	28.7
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
17	金	★磯香る八宝菜	豚肉、いか、あおさ	しょうが、しいたけ、 玉ねぎ、人参、白菜	ひまわり油、片栗粉	酒、こいししょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう	784	37.5	25.5
		ビーフのごまソースサラダ		人参、きゅうり、しょうが	ピーマン、ごま 卵抜きマヨネーズ ごま油、三温糖	穀物酢、こいししょうゆ、塩			
20	月	麦ごはん、しらすふりかけ、牛乳	ちりめんじゃこ、牛乳		麦ごはん、ごま油、ごま	こいししょうゆ	808	31.2	27.6
		★つくジャガーズ♥	牛肉、大豆、ひじき	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく	ひまわり油、じゃが芋	酒、こいししょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 うす口しょうゆ			
21	火	ひたし	油揚げ	もやし、キャベツ、人参	三温糖		817	30.1	33.5
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
22	水	鯖の塩焼き	さば				782	25.0	21.7
		小松菜のおかか和え	花かつお	小松菜、白菜	三温糖	うす口しょうゆ			
24	金	大根と鶏肉の煮物	鶏肉	大根、人参、しめじ こんにゃく	ひまわり油、三温糖	酒、こいししょうゆ、うす口しょうゆ みりん、かつお節だし用	803	31.4	24.9
		ツナそばごはん、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖 ひまわり油	こいししょうゆ、塩			
27	月	豚汁	豚肉、豆腐、豆みそ	白菜、大根、人参、ねぎ		かつお節だし用	793	26.4	29.0
		りんごゼリー		りんごゼリー					
28	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		866	35.9	32.1
		★具材もりもり 元気もりもりシチュー!!	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、エリンギ かぶ、ほうれん草	ひまわり油、さつま芋 小麦粉、バター、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
29	水	コーンサラダ	コーン、キャベツ、人参 きゅうり		卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう	793	26.4	29.0
		わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん				
30	木	はんぺん	はんぺん		小麦粉、ごま ひまわり油		782	25.0	21.7
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
31	金	関東煮	厚揚げ	大根、人参、こんにゃく	里芋、三温糖	こいししょうゆ、酒、みりん、塩 かつお節だし用、昆布だし用	803	31.4	24.9
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
1	土	松阪とり焼き肉	鶏肉、豆みそ	りんごピューレ、にんにく	三温糖	こいししょうゆ、みりん、酒	803	31.4	24.9
		もやしののり和え	のり	もやし、白菜	三温糖	うす口しょうゆ			
2	日	きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう、人参、こんにゃく さやいんげん	ひまわり油、三温糖 ごま	こいししょうゆ、みりん	793	26.4	29.0
		牛肉のしぐれ煮ごはん、牛乳	牛肉、牛乳	しょうが、ごぼう	麦ごはん、ひまわり油 三温糖、ごま	酒、みりん、たまりじょうゆ			
3	月	けんちん汁	豆腐、油揚げ	大根、人参、こんにゃく ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 こいししょうゆ、うす口しょうゆ、塩	866	35.9	32.1
		デコボン		デコボン					
4	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		866	35.9	32.1
		鯖のオーリーブオイル焼き	さば		小麦粉、オリーブ油	塩、こしょう			
5	水	ミニトマト		ミニトマト			866	35.9	32.1
		スープスパゲティ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	スパゲティ、じゃが芋 ひまわり油、生クリーム コーンスターチ	鶏がらスープ、塩、こしょう			

期間平均		
806	31.3	27.1

※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20日、24日です。毎月19日は「食育の日」です。  
 なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。  
 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※6日は「海苔の日」にちなんで献立です。「焼きのり」は伊勢市内産で、食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。  
 ※★は明野高校の生徒が考案した料理です。



※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。