

# 令和6年1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]
10	水	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の卵とじ 野菜のツナ和え	花かつお、昆布、牛乳 高野豆腐、豚肉、卵 ツナ缶		麦ごはん、ごま、三温糖 ひまわり油、三温糖 三温糖	たまりじょうゆ、みりん 穀物酢 酒、かつお節だし用 こいししょうゆ うすししょうゆ、みりん こいししょうゆ	754	31.0	23.7
11	木	麦ごはん、牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 <b>☆正月献立 鏡開き☆</b>	牛乳 ぶり 竹輪		麦ごはん 三温糖、片栗粉 三温糖 もち	酒、うすししょうゆ こいししょうゆ、みりん 穀物酢、塩 こいししょうゆ うすししょうゆ、みりん かつお節だし用、昆布だし用、塩	779	29.7	19.9
12	金	麦ごはん、牛乳 鶏肉のごまがらめ 蒸しキャベツ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ		麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 三温糖、ごま 里芋、片栗粉	うすししょうゆ、酒 こいししょうゆ、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 こいししょうゆ うすししょうゆ、塩	789	32.8	24.7
15	月	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ピーファンのごまソースサラダ	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐		<b>麦ごはん</b> ひまわり油、三温糖 片栗粉、ごま油 ピーファン、三温糖 卵抜きマヨネーズ、ごま油	酒、とうがらし粉、ラー油 こいししょうゆ、みりん 穀物酢、こいししょうゆ、塩	840	28.3	30.2
16	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 冬野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉、牛乳 いか		コッペパン、いちごジャム ひまわり油、じゃが芋 小麦粉、バター 三温糖、ひまわり油	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ 塩、こしょう 白ワイン、穀物酢 塩、こしょう	765	33.0	23.7
17	水	麦ごはん、牛乳 鯖のブリ辛焼き おひたし 芋の子汁 <b>☆岩手県の郷土料理☆</b>	牛乳 さば 竹輪 鶏肉、豆腐、油揚げ		<b>麦ごはん</b> ごま、三温糖、ごま油 三温糖 里芋	酒、こいししょうゆ とうがらし粉、みりん こいししょうゆ こいししょうゆ うすししょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用	795	36.2	26.0
18	木	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め もやしと白菜のおかか和え	牛乳 豚肉 花かつお		しそふりかけ ひまわり油、三温糖 ごま ごま油、三温糖	酒、うすししょうゆ こいししょうゆ、みりん うすししょうゆ、穀物酢	740	28.1	22.4
19	金	麦ごはん、牛乳 チキンカツ 蒸し野菜 かきたま汁 <b>食育の日</b>	牛乳 鶏肉 卵、豆腐 わかめ		<b>麦ごはん</b> 小麦粉、パン粉、ひまわり油 小麦粉 片栗粉	塩、こしょう ウスターソース 塩、こしょう かつお節だし用 昆布だし用	810	33.8	25.6
22	月	手作りボークカレーライス 福神漬、牛乳 ドレッシングサラダ	豚肉、牛乳		麦ごはん、ひまわり油 じゃが芋、小麦粉、カラメル 三温糖、ひまわり油	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 こいししょうゆ、ウスターソース オリーブオイル、ガラムマサラ 塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	810	23.8	24.4
23	火	セルフツナサンド、牛乳 オニオンスープ ヨーグルト	ツナ缶、牛乳 ベーコン ヨーグルト		きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、キャベツ、パセリ ひまわり油	食パン、卵抜きマヨネーズ 鶏がらスープ、うすししょうゆ こいししょうゆ、塩、こしょう	816	30.4	36.8
24	水	麦ごはん、牛乳 さめのねぎソースかけ 蒸しキャベツ さつま汁 <b>☆鹿児島県の郷土料理☆</b>	牛乳 さめ 鶏肉、ミックスみそ		<b>麦ごはん</b> 片栗粉、ひまわり油 三温糖、ごま油 キャベツ しいたけ、人参、大根 ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、こいししょうゆ、穀物酢 塩、こしょう かつお節だし用	750	32.2	19.5
25	木	麦ごはん、牛乳 豚肉と根菜のキムチ煮 ナムル	牛乳 豚肉、厚揚げ		ひまわり油、ごま油 三温糖、ごま油、ごま	酒、鶏がらスープ こいししょうゆ、塩 こいししょうゆ、穀物酢	761	29.7	25.7
26	金	ひじきそばろごはん、牛乳 なばなのすまし汁 ボンカン	鶏ひき肉、ひじき、卵、牛乳 豆腐 ボンカン		<b>麦ごはん</b> 、ひまわり油、三温糖	こいししょうゆ、酒 みりん、塩 こいししょうゆ うすししょうゆ、塩	737	29.5	20.3
29	月	麦ごはん、牛乳 松阪とり焼き肉 あいまぜ けんちん汁 <b>☆三重県松阪市の郷土料理☆</b> <b>☆三重県伊勢市の郷土料理☆</b>	牛乳 鶏肉、豆みそ 竹輪 豆腐		三温糖 三温糖 上白糖、ごま 里芋、ひまわり油、片栗粉	こいししょうゆ、みりん、酒 かつお節だし用 うすししょうゆ、穀物酢、塩 かつお節だし用、昆布だし用 こいししょうゆ、塩	734	34.3	17.1
30	火	米粉入りパン、牛乳 しいらの緑茶から揚げ 野菜のマヨネーズ和え トマトスープ	牛乳 しいら		<b>米粉入りパン</b> 片栗粉、ひまわり油 卵抜きマヨネーズ、三温糖 ひまわり油	酒、うすししょうゆ こいししょうゆ、こしょう 鶏がらスープ うすししょうゆ 塩、こしょう	749	35.4	29.9
31	水	わかめごはん、牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 切干大根のごま和え	炊き込みわかめ、牛乳 鶏肉 油揚げ		麦ごはん じゃが芋、ひまわり油 三温糖 三温糖、ごま	こいししょうゆ うすししょうゆ、塩、酒 うすししょうゆ こいししょうゆ、塩	761	30.7	18.6

※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15日、17日です。毎月19日は「食育の日」です。  
 ※なお、大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「正月」「鏡開き」にちなんで献立です。  
 ※17日は全国味噌めぐり「岩手県編」です。芋の子汁は岩手県の郷土料理です。  
 ※24日は「学校給食記念日」と全国味噌めぐり「鹿児島県編」です。さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。  
 ※29日は全国味噌めぐり「三重県編」です。松阪とり焼き肉は松阪市、あいまぜは伊勢市の郷土料理です。  
 ※30日は岐阜県中津川市との献立交流です。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ています。  
 ※24～30日は全国学校給食週間、地物食材を多く取り入れています。

※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。

