

令和4年12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	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		784	33.2	22.1
		鯉のチリソース	かつお	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、チリパウダー、トマトケチャップ、塩			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		ワンタンスープ	ベーコン	もやし、しめじ、人参、ねぎ	ワンタン皮	鶏がらスープ、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩、こしょう			
2	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		830	24.5	31.9
		芋煮 ★山形県の郷土料理★	牛肉、油揚げ	大根、人参、しめじ、白ねぎ、こんにゃく	里芋、三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、みりん、かつお節だし用、昆布だし用			
		ひじきのマヨネーズサラダ	ひじき	きゅうり、人参、コーン、ごぼう	三温糖、卵抜きマヨネーズ、ごま	こい口しょうゆ、塩、こしょう			
5	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		800	30.9	25.4
		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			
		春雨の中華風サラダ	卵	キャベツ、人参、きゅうり	はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油	塩、穀物酢、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ			
6	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		839	29.7	28.7
		冬野菜のポークシチュー	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			
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	りんご缶、黄桃缶、パイナップル	上白糖				
7	水	麦ごはん、牛乳 ★大雪給食★	牛乳		麦ごはん		742	33.9	24.3
		鯖の塩焼き	さば						
		ひたし	油揚げ	ほうれん草、キャベツ、人参	三温糖	こい口しょうゆ			
		みぞれ汁	鶏肉	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、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	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		762	29.9	25.9
		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	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、みりん、酒			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	ほうれん草、もやし	三温糖、ごま	こい口しょうゆ、穀物酢			
9	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		860	29.8	28.7
		鶏肉の南部揚げ ★青森県の郷土料理★	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	うす口しょうゆ、酒、こい口しょうゆ、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
12	月	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳	花かつお、ちりめんじゃこ、あおのり、牛乳	しそふりかけ	麦ごはん 、ごま、三温糖	こい口しょうゆ、塩	752	31.0	19.7
		高野豆腐の親子煮 	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、みりん			
		切干大根の酢の物	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖	うす口しょうゆ、穀物酢、塩			
13	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		747	29.9	26.1
		ミートグラタン	豚ひき肉、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、トマトピューレ	マカロニ、ひまわり油	赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、オレガノ粉、こしょう			
		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、こい口しょうゆ、塩、こしょう			
14	水	中華飯、牛乳	豚肉、いか、牛乳	しょうが、しいたけ、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油、ごま油、片栗粉	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、鶏がらスープ、塩、こしょう	779	26.4	26.5
		れんこんチップス		れんこん	ひまわり油	塩			
15	木	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		809	30.5	26.2
		鯖のごまパン粉焼き	さむら		卵抜きマヨネーズ、ごま、パン粉	酒、塩、こしょう			
		のっぺい汁	油揚げ	大根、人参、しいたけ、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			
		みかん		みかん					
16	金	手作りチキンカレーライス	鶏肉、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、こしょう、トマトケチャップ、鶏がらスープ、塩、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	812	25.3	23.4
		福神漬、牛乳							
		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			
19	月	ひじきとツナのそぼろごはん、牛乳	ツナ缶、ひじき、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん 、ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩	825	27.1	27.8
		小松菜のすまし汁 食育の日	豆腐	玉ねぎ、えのきたけ、小松菜		こい口しょうゆ、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(クレープ)			クレープ				
20	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		790	33.7	32.3
		チキンのレモンバジル焼き	鶏肉	にんにく、レモン果汁、レモン	三温糖、オリーブ油	塩、こしょう、酒、バジル粉			
		ミニトマト		ミニトマト					
		コーンチャウダー	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、クリームコーン、パセリ	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、塩、こしょう			
21	水	麦ごはん、カレーじゃこ、牛乳	ちりめんじゃこ、牛乳		麦ごはん 、三温糖	みりん、カレー粉、うす口しょうゆ	759	28.9	19.3
		肉じゃが 	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、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			
		ごま酢和え		キャベツ、もやし、人参、ほうれん草	三温糖、ごま	こい口しょうゆ、穀物酢、塩			
22	木	麦ごはん、牛乳 ★冬至献立★	牛乳		麦ごはん		854	28.4	25.8
		はんぺんフライ	はんぺん		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
23	金	筑前煮	鶏肉	ごぼう、人参、こんにゃく、れんこん、さやいんげん	ひまわり油、三温糖	みりん、こい口しょうゆ、塩、かつお節だし用	748	30.3	22.7
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏肉とごぼうのつくね	鶏ひき肉	ごぼう、しょうが	ごま、片栗粉、三温糖	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、みりん			
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
		味噌汁	豆腐、油揚げ、わかめ、ミックスみそ	大根、白菜、ねぎ		かつお節だし用			

※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12日、21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。
 ※2日は全国味めぐり「山形県編」です。芋煮は山形県(内陸地域)の郷土料理です。
 ※7日は「大雪」にちなんだ献立です。
 ※9日は全国味めぐり「青森県編」です。鶏肉の南部揚げ、青森しょうがみそおでんは青森県の郷土料理です。
 ※22日は「冬至」にちなんだ献立です。

期間平均

794	29.6	25.7
-----	------	------

※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。

