

令和6年11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	わかめごはん、牛乳 芋煮 ☆山形県(最上地方)の郷土料理☆ ごま和え	炊き込みわかめ、牛乳 豚肉	大根、ごぼう、人参、しめじ、白ねぎ こんにゃく	麦ごはん 里芋、三温糖	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、酒 みりん、かつお節だし用、昆布だし用	736	27.2	21.0
5	火	コッペパン、牛乳 ポークシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉	ニンニク、セロリ、玉ねぎ、人参 トマトピューレ	三温糖、ごま コッペパン	赤ワイン、鶏がらスープ、ローリエ トマトペースト、こいロしょうゆ、 塩、こしょう	753	28.4	28.1
6	水	麦ごはん、牛乳 鶏肉の竜田揚げ ★シャケつと!!れんこんの炒め★ ★栄養たっぷり!! さつまいもときのこの味噌汁	牛乳 鶏肉 さけ	しょうが れんこん、人参	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 ひまわり油、三温糖、ごま油	穀物酢、塩、こしょう 酒、こいロしょうゆ、みりん 酒、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん、穀物酢	842	33.8	28.9
7	木	麦ごはん、牛乳 しいらの紅葉焼き 白菜のごま和え 五目豆	牛乳 しいら	人参、パセリ 白菜、小松菜、もやし	麦ごはん 卵抜きマヨネーズ 三温糖、ごま	酒、塩、こしょう こいロしょうゆ、塩 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん、かつお節だし用	769	34.9	22.6
8	金	ひじきそぼろごはん、牛乳 すまし汁 ☆いい歯の日☆ ヨーグルト	鶏ひき肉、ひじき、卵、牛乳 豆腐、かまぼこ	ねぎ、しょうが、人参 えのきたけ、人参、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、酒、みりん、塩 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、 塩、かつお節だし用、昆布だし用	754	28.6	18.9
11	月	麦ごはん、牛乳 東松山やきとり 蒸しキャベツ 煮ぼうとう ☆埼玉県郷土料理☆	牛乳 豚肉、白みそ	にんにく、しょうが、りんごピューレ	麦ごはん ごま油、三温糖	酒、こいロしょうゆ、みりん とうがらし粉 塩、こしょう こいロしょうゆ、みりん、酒 かつお節だし用	875	27.1	37.9
12	火	セルフツナサンド、牛乳 カレースープ みかん	ツナ缶、牛乳	キャベツ、コーン	食パン、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう	744	31.4	30.7
13	水	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、こいロしょうゆ みりん	792	28.2	24.0
14	木	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 親子煮 おひたし	ちりめんじゃこ、花かつお 昆布、牛乳 鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	麦ごはん、ごま、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん	749	32.6	21.4
15	金	中華飯、牛乳 おさつチップス	豚肉、えび、牛乳	しょうが、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、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 鶏がらスープ、塩、こしょう	802	24.9	23.5
18	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の緑茶煮 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 豚肉	キャベツ	麦ごはん 三温糖、ごま	番茶、こいロしょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、塩	749	30.1	25.5
19	火	米粉入りパン、牛乳 ポトフ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ	米粉入りパン じゃが芋	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう スパゲティ、ひまわり油、三温糖 卵抜きマヨネーズ	738	30.0	27.4
20	水	麦ごはん、牛乳 鯖の西京焼き もやしのりごま和え かきたま汁	牛乳 さば、白みそ	しょうが ほうれん草、もやし	麦ごはん 三温糖 三温糖、ごま	酒、みりん こいロしょうゆ かつお節だし用、昆布だし用 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩	735	33.2	23.4
21	木	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 豆腐の揚げ煮 蒸しキャベツ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 揚げ出し用豆腐	キャベツ	麦ごはん ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、みりん 塩、こしょう 酒、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 塩、かつお節だし用	750	22.4	21.0
22	金	麦ごはん、牛乳 かしわのじゅんじゅん ☆滋賀県の郷土料理☆ 大根ごまドレッシング	牛乳 鶏肉、焼き豆腐	こんにゃく、人参、玉ねぎ、白菜、白ねぎ	麦ごはん ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん、酒 こいロしょうゆ、穀物酢、塩、こしょう	734	28.3	20.4
25	月	豚肉ピビンパ、牛乳 わかめスープ	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、ごま	こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ 酒、とうがらし粉 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	744	29.1	23.8
26	火	黒糖パン、牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き ミニトマト キャベツスープ	牛乳 鶏肉	ミニトマト	黒糖パン 卵抜きマヨネーズ、コーンフレーク	塩、こしょう、白ワイン 鶏がらスープ、うすロしょうゆ、塩 こしょう	744	34.1	26.1
27	水	麦ごはん、牛乳 豚肉と根菜のキムチ煮 中華サラダ	牛乳 豚肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、大根、ごぼう、人参 こんにゃく、白菜キムチ、ねぎ	麦ごはん ひまわり油、ごま油	酒、鶏がらスープ、こいロしょうゆ、塩	776	30.7	26.4
28	木	麦ごはん、牛乳 まぐろの南部揚げ 白菜のおひたし 青森しょうが味噌おでん ☆青森県の郷土料理☆	牛乳 まぐろ	しょうが	麦ごはん 小麦粉、ごま、ひまわり油	うすロしょうゆ、酒 こいロしょうゆ、塩 酒、みりん、こいロしょうゆ かつお節だし用	798	34.9	20.3
29	金	手作りポークカレーライス 福神漬、牛乳 コールスローサラダ	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ 人参、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、オールスパイス ガラムマサラ、塩、こしょう	851	23.9	30.4

※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、22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。
 ※1日、11日、22日、28日は全国味めぐり「山形県(最上地方)編」「埼玉県編」「滋賀県編」「青森県編」です。芋煮は山形県(最上地方)の郷土料理、
 東松山やきとり、煮ぼうとうは埼玉県の郷土料理、かしわのじゅんじゅんは滋賀県の郷土料理、青森しょうが味噌おでんは青森県の郷土料理です。
 ※8日は「いい歯の日」です。
 ※★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。

