

令和6年12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]
2	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		797	30.1	24.6
		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			
		ビーフンの中華風サラダ	卵	キャベツ、人参、きゅうり	ビーフン、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま	塩、穀物酢、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ			
3	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		763	30.1	21.8
		冬野菜のクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、カリフラワー、ブロッコリー	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			
		フルーツポンチ		みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶					
4	水	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		756	32.0	22.3
		しいらのねぎソースかけ	しいら	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		けんちん汁	油揚げ、豆腐	ごぼう、大根、人参、白ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用、こい口しょうゆ、塩			
5	木	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		763	28.2	22.6
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、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			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	小松菜、もやし	三温糖、ごま	こい口しょうゆ、穀物酢			
6	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		739	32.6	22.5
		鶏肉のごまソースかけ	鶏肉		ねりごま、三温糖、ごま油、ひまわり油	塩、こしょう、穀物酢、こい口しょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		根菜の味噌汁	豆腐、油揚げ、ミックスみそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	さつま芋	かつお節だし用			
9	月	肉味噌ひじきそばごはん、牛乳	豚ひき肉、ひじき、豆みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、酒、みりん	738	26.9	21.9
		みぞれ汁	油揚げ	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			
10	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		734	36.6	23.3
		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			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		じゃが芋のミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、クリームコーン	じゃが芋、ひまわり油、コーンスターチ、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
11	水	手作りハヤシライス、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマトピューレ	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖、カラメル	赤ワイン、ローリエ、鶏がらスープ、トマトベースソース、こい口しょうゆ、塩、こしょう	875	27.4	35.4
		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			
12	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		820	30.9	23.1
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、あおのり		小麦粉、ごま、ひまわり油				
		ミニトマト		ミニトマト					
		ひきとし ☆長崎県の郷土料理☆	鶏肉、焼き豆腐	こんにゃく、人参、白菜、しめじ、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			
13	金	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、白菜キムチ、白菜、白ねぎ、にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、みりん	736	28.5	23.7
		卵スープ	卵	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩、こしょう			
16	月	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳	豚肉、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	773	25.6	20.9
		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			
		お楽しみデザート			お楽しみデザート				
17	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		751	36.1	32.8
		一口フライドチキン	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリー	片栗粉、ひまわり油	酒、塩、こい口しょうゆ			
		ポトフスープ	ウインナー	人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	じゃが芋	鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩、こしょう			
18	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		748	33.8	23.9
		鯖の塩焼き	さば						
		ごま和え	油揚げ	ほうれん草、白菜、人参	三温糖、ごま	こい口しょうゆ			
		関東煮	さつま揚げ、昆布	大根、人参、こんにゃく	三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節だし用			
19	木	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、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、こい口しょうゆ、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう	835	25.1	27.5
		フレンチサラダ	ベーコン	キャベツ 、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油	穀物酢、塩、こしょう			
20	金	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	こい口しょうゆ、塩	780	30.5	28.2
		かぼちゃの味噌汁	わかめ 、油揚げ、豆腐、ミックスみそ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、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16日、20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。
 ※12日は全国味めぐり「長崎県編」です。ひきとしは長崎県の郷土料理です。

※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。

