

令和2年11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	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	力や体温となるもの 黄群	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
2	月	手作りハヤシライス, 牛乳	豚肉, 牛乳	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 人参, オニオンソテー, 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	ワイン, ローリエ, ガラスープ, トマトペースト, しょうゆ, ウスターソース, 塩, こしょう	840	11.0	29.5
		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	酢, 塩, こしょう			
4	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		808	12.5	24.6
		マーボーじゃが	豚肉, みそ	にんにく, しょうが, ねぎ , 玉ねぎ, 人参	ひまわり油, 三温糖, じゃが芋, 片栗粉, ごま油	酒, とうがらし粉, 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, 酢, しょうゆ			
5	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		825	18.3	27.2
		鯖の塩焼き	さば						
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		五目豆	大豆, 竹輪, 昆布	人参, ごぼう, こんにゃく	三温糖	しょうゆ, みりん, かつお節			
6	金	中華飯, 牛乳	豚肉, いか, 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, しょうゆ, ガラスープ, 塩, こしょう	831	12.0	25.3
		おさつチップス			さつまいも, ひまわり油	塩			
9	月	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		769	16.0	25.0
		高野豆腐の煮物	高野豆腐, 鶏肉, さつま揚げ	ごぼう, 人参, しめじ, こんにゃく	ひまわり油, 三温糖	酒, かつお節, しょうゆ, みりん			
		のり酢和え	ツナ, のり	ほうれん草, もやし	三温糖, ごま	しょうゆ, 酢			
10	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		769	15.0	31.4
		チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン	片栗粉, ひまわり油, じゃが芋, 三温糖	塩, こしょう, 酒, しょうゆ			
11	水	ポトフスープ	ウィンナー	かぶ, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ		ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	749	14.8	28.5
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鮭の紅葉焼き	さけ	人参, パセリ	卵抜きマヨネーズ	酒, 塩, こしょう			
		ミニトマト		ミニトマト					
12	木	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, こんぶ, しょうゆ, 塩	792	12.1	21.9
		豚肉ピビンバ, 牛乳	豚肉, 卵, 牛乳	にんにく, 人参, もやし, きゅうり	麦ごはん, 三温糖, ごま, ひまわり油, ごま油	しょうゆ, 塩, とうがらし粉			
		春雨スープ		玉ねぎ, 人参, 小松菜	はるさめ, 片栗粉	ガラスープ, しょうゆ, 塩, こしょう			
13	金	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			749	12.1	24.2
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		カレー肉じゃが	鶏肉	玉ねぎ, 人参, 糸こんにゃく, エリンギ, さやいんげん	ひまわり油, じゃが芋	ワイン, カレー粉, しょうゆ, ガラスープ, 塩			
		大根ごまドレッシング	ツナ	大根, 人参, きゅうり, コーン	卵抜きマヨネーズ, 三温糖, ねりごま	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう			
16	月	手作りひじきふりかけ	ひじき, しらす干し, 花かつお		三温糖	しょうゆ	806	14.5	27.1
		豚肉丼, 牛乳	豚肉, 牛乳	しょうが, 人参, 玉ねぎ, 糸こんにゃく, 白ねぎ	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	酒, しょうゆ, みりん			
		根菜の味噌汁	豆腐, 油揚げ, みそ	大根, 人参, ごぼう, ねぎ	さつまいも	煮干し			
17	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		855	13.9	34.9
		チキンのクリーム煮	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参	ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉, バター, 生クリーム	ワイン, ガラスープ, ローリエ, 塩, こしょう			
18	水	れんこんサラダ		れんこん, ごぼう, きゅうり, コーン	卵抜きマヨネーズ	しょうゆ, 塩	853	12.8	28.4
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鯉とじゃが芋の揚げ煮	かつお	しょうが	片栗粉, じゃが芋, ひまわり油, ごま, 三温糖	酒, しょうゆ, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
19	木	大根と昆布の煮物	昆布, 鶏肉, 油揚げ	大根, 人参, さやいんげん	ひまわり油, 三温糖	酒, かつお節, しょうゆ, みりん, 塩	747	14.6	24.3
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		豆腐の中華煮	豚肉, 豆腐	にんにく, しょうが, ねぎ , 白菜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, しいたけ	ひまわり油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	酒, ガラスープ, 塩, こしょう, しょうゆ			
20	金	あらめのナムル風サラダ	あらめ, 竹輪	もやし , キャベツ, 人参	三温糖, ごま油, ごま	しょうゆ, 酢, こしょう	776	16.9	28.9
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		松阪とり焼き肉	鶏肉, みそ	りんごピューレ, にんにく	三温糖	しょうゆ, みりん, 酒			
		野菜のマヨネーズ和え		キャベツ, きゅうり, もやし	卵抜きマヨネーズ, 三温糖	しょうゆ			
24	火	秋の香り汁	豆腐, 卵	まいたけ, しめじ, 人参, えのきたけ, ねぎ	片栗粉	しょうゆ, 塩, かつお節, こんぶ	821	16.0	36.0
		米粉入りパン, 牛乳	牛乳		米粉入りパン				
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 人参, トマトピューレ, トマト缶, パセリ	ひまわり油, じゃが芋, 三温糖	ワイン, トマトケチャップ, しょうゆ, 塩, こしょう, ガラスープ			
25	水	ツナサラダ	ツナ	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう	750	17.6	24.2
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鯖の香味焼き	さわら	しょうが, 白ねぎ	ごま, 三温糖, ごま油	酒, しょうゆ, みりん, 酢			
		大豆もやしのおかか和え	花かつお	もやし, キャベツ, 人参	三温糖	しょうゆ			
26	木	めかぶ汁 ☆「和食の日」献立☆	卵, 豆腐, めかぶ	人参, えのきたけ, ねぎ	片栗粉	かつお節, こんぶ, しょうゆ	814	14.0	27.2
		わかめごはん, 牛乳	わかめ, 牛乳		麦ごはん				
		豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉	しょうが, 人参, ピーマン, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, しょうゆ, みりん			
27	金	切干大根のごま和え	油揚げ	切干大根, 人参, きゅうり	三温糖, ごま	しょうゆ, 塩	870	14.6	28.2
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏肉の南部揚げ	鶏肉		片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま	しょうゆ, 酒, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
30	月	青森しょうが味噌おでん	厚揚げ, みそ	大根, 人参, こんにゃく, しょうが	里芋, 三温糖	酒, みりん, かつお節	898	10.8	23.6
		手作りポークカレー, 福神漬, 牛乳	豚肉, 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, カラメル	カレー粉, ワイン, ローリエ, ガラスープ, 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, こしょう			
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	バイン缶, 黄桃缶	上白糖		期間平均		
							806	14.2	27.4

※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11日, 20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。
 ※今月のねぎは伊勢市豊浜地区のものを使用しています。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。
 ※25日は24日の「和食の日」にちなんで献立です。
 ※27日は全国めく「青森県編」です。鶏肉の南部揚げ、青森しょうが味噌おでんは青森県の郷土料理です。

