

令和7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]
9	木	麦ごはん、牛乳 鱈の西京焼き 紅白なます けんちん汁	牛乳 さわか、白みそ 豆腐、油揚げ	しょうが 大根、人参 ごぼう、人参、ねぎ	麦ごはん 三温糖 三温糖 ひまわり油、片栗粉	酒、みりん 穀物酢、塩 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	738	31.0	19.9
10	金	わかめごはん、牛乳 肉じゃが ごま酢和え	炊き込みわかめ、牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、こんにやく さやいんげん キャベツ、きゅうり、人参	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋、三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、塩 塩、うす口しょうゆ、穀物酢	754	26.7	21.8
14	火	セルフポテトツナサンド、牛乳 フォーと野菜のスープ	ツナ缶、牛乳 ベーコン	人参、きゅうり 人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	食パン、じゃが芋 卵抜きマヨネーズ フォー	穀物酢、塩、こしょう 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	742	26.7	31.7
15	水	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 高野豆腐の親子煮 和風サラダ	ちりめんじゃこ、花かつお 昆布、牛乳 高野豆腐、鶏肉、卵 かまぼこ	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ キャベツ、人参、小松菜	麦ごはん、三温糖 ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 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 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	734	31.2	19.9
16	木	麦ごはん、牛乳 鱈の色付け 白菜のごま和え めった汁	牛乳 さば 豚肉、豆腐、ミックスみそ	しょうが 白菜、ほうれん草 ごぼう、大根、人参、白ねぎ	麦ごはん 三温糖、片栗粉 三温糖、ごま さつま芋	塩、酒、こい口しょうゆ、みりん こい口しょうゆ かつお節だし用	757	33.2	25.1
17	金	非常用カレー、牛乳 チキンカツ ドレッシングサラダ	非常時用カレー、牛乳 鶏肉	キャベツ、人参、コーン きゅうり	麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油 三温糖、ひまわり油	塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	861	28.4	25.4
20	月	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳 鶏肉と厚揚げの生姜炒め のり酢和え	牛乳 鶏肉、厚揚げ ツナ缶、のり	野菜ふりかけ しょうが、人参、白ねぎ 玉ねぎ、キャベツ 小松菜、もやし	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま	酒、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、みりん こい口しょうゆ、穀物酢	738	30.5	22.3
21	火	コッペパン、牛乳 花野菜のボークシチュー フルーツボンチ	牛乳 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 トマトビュール パイン缶、黄桃缶	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、キャラメル 三温糖、ひまわり油	コッペパン 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、塩、こしょう	810	28.4	26.1
22	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 鱈の甘酢和え 蒸しキャベツ 切干大根の煮物	牛乳 かつお 油揚げ、鶏肉	しそふりかけ しょうが キャベツ 切干大根、人参 さやいんげん	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう 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	819	35.0	22.7
23	木	あんかけごはん、牛乳 ふかし芋	豚肉、牛乳	しょうが、しいたけ、もやし 玉ねぎ、人参、白菜、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉 さつま芋、ごま	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう 塩	751	23.7	17.5
24	金	麦ごはん、牛乳 松阪とり焼き肉 あいまぜ かきたま汁	牛乳 鶏肉、豆みそ 油揚げ 卵、豆腐、わかめ	りんごビュール、にんにく 大根、人参、れんこん 人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん 三温糖 上白糖、ごま 片栗粉	こい口しょうゆ、みりん、酒 かつお節だし用、うす口しょうゆ 穀物酢、塩 かつお節だし用、昆布だし用 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ 塩	750	37.2	21.3
27	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の緑茶煮 蒸しキャベツ 根菜の味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ、ミックスみそ	玉ねぎ、ねぎ もやし、ほうれん草 大根、人参、ごぼう、ねぎ	麦ごはん 三温糖、ごま さつま芋	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢 みりん 塩、こしょう かつお節だし用	754	29.9	25.6
28	火	米粉入りパン、牛乳 チキンとポテトの マイヤーレモン揚げ ミニトマト キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン果汁、レモン ミニトマト キャベツ、玉ねぎ、人参	米粉入りパン 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋 三温糖	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう	775	31.0	29.8
29	水	麦ごはん、牛乳 しいらの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 大根菜	牛乳 しいら、ミックスみそ さつま揚げ、油揚げ、昆布	玉ねぎ、ねぎ もやし、ほうれん草 大根、人参、こんにやく	麦ごはん 卵抜きマヨネーズ 三温糖、ごま 中ざら糖	酒、塩、こしょう こい口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん、かつお節だし用	734	32.9	21.4
30	木	三色そばろごはん、牛乳 菜花のすまし汁 ボンカン	鶏ひき肉、卵、牛乳 豆腐、かまぼこ	しょうが、さやいんげん えのきたけ、人参、なばな	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、みりん、塩 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ 塩、かつお節だし用、昆布だし用	735	31.6	22.0
31	金	手作りボークカレーライス 福神漬、牛乳 ごまソースサラダ	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが セロリー、玉ねぎ、人参 トマトビュール、福神漬 人参、きゅうり、キャベツ コーン	麦ごはん、ひまわり油 じゃが芋、小麦粉、キャラメル 卵抜きマヨネーズ、ごま油 三温糖、ごま	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 ガラマサラ、塩、こしょう 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	866	24.3	31.9

※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、23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「コンヒカリ」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。
 ※9日は「お正月」にちなんだ献立です。
 ※16日は全国味めぐり「石川県編」です。鱈の色付け、めった汁は石川県の郷土料理です。
 ※17日は「防災とボランティアの日」にちなんだ献立です。
 ※24日は全国味めぐり「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。
 ※29日は岐阜県中津川市との献立交流と全国味めぐり「岐阜県編」です。大根菜は岐阜県中津川市の郷土料理です。
 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。

