

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			
		ピーフンの中華風サラダ	卵	キャベツ, 人参, きゅうり	ピーフン, 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ccoli	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			
		フルーツボンチ		みかん缶, バイン缶, 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, あおりのり		小麦粉, ごま, ひまわり油				
		ミニトマト		ミニトマト					
		ひきとおし ☆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, グラムマサラ, 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。
 ※12日は全国味噌めぐり「長崎県編」です。ひきとお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。