

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

※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。  
 ※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。鯖の色付け、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、地場産物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。

