

令和6年11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]
1	金	わかめごはん, 牛乳 芋煮 ☆山形県(最上地方)の 郷土料理☆ ごま和え	炊き込みわかめ, 牛乳 豚肉	大根, ごぼう, 人参, しめじ, 白ねぎ こんにゃく	麦ごはん 里芋, 三温糖	こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 酒 みりん, かつお節だし用, 昆布だし用 うす口しょうゆ, 塩, こい口しょうゆ	736	27.2	21.0
5	火	コッペパン, 牛乳 ポークシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉	ニンニク, セロリ, 玉ねぎ, 人参 トマトピューレ	三温糖, ごま コッペパン ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉 三温糖, カaramel	赤ワイン, 鶏がらスープ, ローリエ トマトペースト, こい口しょうゆ 塩, こしょう	753	28.4	28.1
6	水	麦ごはん, 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ★シャケつと!! れんこんの炒め★ ★栄養たっぷり!! さつまいもときのこの味噌汁	牛乳 鶏肉 さけ	しょうが れんこん, 人参	麦ごはん 片栗粉, ひまわり油 ひまわり油, 三温糖, ごま油	穀物酢, 塩, こしょう 酒, こい口しょうゆ, みりん 酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん, 穀物酢 かつお節だし用	842	33.8	28.9
7	木	麦ごはん, 牛乳 しいらの紅葉焼き 白菜のごま和え 五目豆	牛乳 しいら	人参, パセリ 白菜, 小松菜, もやし	麦ごはん 卵抜きマヨネーズ 三温糖, ごま 三温糖	酒, 塩, こしょう こい口しょうゆ, 塩 こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん, かつお節だし用	769	34.9	22.6
8	金	ひじきそぼろごはん, 牛乳 すまし汁 ☆いい歯の日☆ ヨーグルト	鶏ひき肉, ひじき, 卵, 牛乳 豆腐, かまぼこ	ねぎ, しょうが, 人参 えのきたけ, 人参, 小松菜	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	こい口しょうゆ, 酒, 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	754	28.6	18.9
11	月	麦ごはん, 牛乳 東松山やきとり 蒸しキャベツ 煮ぼうとう ☆埼玉県の郷土料理☆	牛乳 豚肉, 白みそ	にんにく, しょうが, りんごピューレ	麦ごはん ごま油, 三温糖	酒, こい口しょうゆ, みりん とうがらし粉 塩, こしょう こい口しょうゆ, みりん, 酒 かつお節だし用	875	27.1	37.9
12	火	セルフツナサンド, 牛乳 カレースープ みかん	ツナ缶, 牛乳 鶏肉	キャベツ, コーン 大根, 人参, しめじ, パセリ	食パン, 卵抜きマヨネーズ ひまわり油, じゃが芋	穀物酢, 塩, こしょう 白ワイン, カレー粉, うす口しょうゆ こい口しょうゆ, 塩, こしょう 鶏がらスープ	744	31.4	30.7
13	水	麦ごはん, 牛乳 マーボー豆腐 パンサンデー	牛乳 豚ひき肉, 豆みそ, 豆腐	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, 人参	麦ごはん 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 こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 穀物酢	792	28.2	24.0
14	木	麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳 親子煮 おひたし	ちりめんじゃこ, 花かつお 昆布, 牛乳 鶏肉, 卵	玉ねぎ, 人参, しいたけ, ねぎ	麦ごはん, ごま, 三温糖	たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢 酒, 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 みりん うす口しょうゆ	749	32.6	21.4
15	金	中華飯, 牛乳 おさつチップス	豚肉, えび, 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, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 鶏がらスープ, 塩, こしょう 塩	802	24.9	23.5
18	月	麦ごはん, 牛乳 豚肉の緑茶煮 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 豚肉	キャベツ ごぼう, 大根, 人参, ねぎ	麦ごはん 三温糖, ごま	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, 昆布だし用 こい口しょうゆ, 塩	749	30.1	25.5
19	火	米粉入りパン, 牛乳 ポトフ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉	人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ	米粉入りパン じゃが芋	鶏がらスープ, ローリエ, 塩, こしょう スパゲティ, ひまわり油, 三温糖 卵抜きマヨネーズ	738	30.0	27.4
20	水	麦ごはん, 牛乳 鯖の西京焼き もやしのりごま和え かきたま汁	牛乳 さば, 白みそ	しょうが ほうれん草, もやし	麦ごはん 三温糖 三温糖, ごま	酒, みりん こい口しょうゆ 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	735	33.2	23.4
21	木	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳 豆腐の揚げ煮 蒸しキャベツ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 揚げ出し用豆腐	しそふりかけ キャベツ	麦ごはん ひまわり油, 三温糖	こい口しょうゆ, みりん 塩, こしょう 酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 塩, かつお節だし用	750	22.4	21.0
22	金	麦ごはん, 牛乳 かしわのじゅんじゅん ☆滋賀県の郷土料理☆ 大根ごまドレッシング	牛乳 鶏肉, 焼き豆腐	こんにゃく, 人参, 玉ねぎ, 白菜, 白ねぎ	麦ごはん 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 こい口しょうゆ, 穀物酢, 塩, こしょう	734	28.3	20.4
25	月	豚肉ピビンバ, 牛乳 わかめスープ	豚肉, 卵, 牛乳 わかめ, 豆腐	にんにく, 人参, もやし, ほうれん草 人参, 玉ねぎ, ねぎ	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油 ごま油, ごま	こい口しょうゆ, 塩, うす口しょうゆ 酒, とうがらし粉 鶏がらスープ, うす口しょうゆ こい口しょうゆ, 塩, こしょう	744	29.1	23.8
26	火	黒糖パン, 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き ミニトマト キャベツスープ	牛乳 鶏肉	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, パセリ	黒糖パン 卵抜きマヨネーズ, コーンフレーク	塩, こしょう, 白ワイン 酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 塩, かつお節だし用	744	34.1	26.1
27	水	麦ごはん, 牛乳 豚肉と根菜のキムチ煮 中華サラダ	牛乳 豚肉, 厚揚げ	にんにく, しょうが, 大根, ごぼう, 人参 こんにゃく, 白菜キムチ, ねぎ	麦ごはん ひまわり油, ごま油	酒, 鶏がらスープ, こい口しょうゆ, 塩 塩, こしょう	776	30.7	26.4
28	木	麦ごはん, 牛乳 まぐろの南部揚げ 白菜のおひたし 青森しょうが味噌おでん ☆青森県の郷土料理☆	牛乳 まぐろ	しょうが 白菜, 小松菜	麦ごはん 小麦粉, ごま, ひまわり油	うす口しょうゆ, 酒 こい口しょうゆ, 塩 酒, みりん, こい口しょうゆ かつお節だし用	798	34.9	20.3
29	金	手作りポークカレーライス 福神漬, 牛乳 コールスローサラダ	豚肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリ, 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aramel	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 穀物酢, 塩, こしょう	851	23.9	30.4

※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20日, 22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。
 ※1日、11日、22日、28日は全国味めぐり「山形県(最上地方)編」「埼玉県編」「滋賀県編」「青森県編」です。芋煮は山形県(最上地方)の郷土料理、
 東松山やきとり、煮ぼうとうは埼玉県郷土料理、かしわのじゅんじゅんは滋賀県の郷土料理、青森しょうが味噌おでんは青森県の郷土料理です。
 ※8日は「いい歯の日」です。
 ※★は明野高校の生徒が考案した料理です。

※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
ています。

