

平成30年 12月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食共同調理場

月	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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]
12	3	月	中華飯, 牛乳 ゴマネーズサラダ	牛乳, 豚肉, いか	生姜, 干しいたけ, 玉ねぎ, 人参, 白菜, チンゲン菜, キャ ベツ, ほうれん草, もやし	麦ごはん, ひまわり油, ご ま油, 片栗粉, 卵抜きマヨ ネーズ, 三温糖	799	25.5	30.6
	4	火	ミルクパン, 牛乳 冬野菜のクリームシチュー クルトンサラダ	牛乳, 鶏肉, ハム	ブロッコリー, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, コーン, きゅうり	ミルクパン, ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉, バター, 生クリーム, 三温糖, クル トン	807	27.9	30.3
	5	水	麦ごはん, 牛乳 高野豆腐の卵とじ ひじきの和風サラダ みかん, 野菜ふりかけ	牛乳, 高野豆腐, 卵, ほしひ じき, かまぼこ	玉ねぎ, 人参, しめじ, さやい んげん, キャベツ, きゅうり, コーン, みかん, 野菜ふりか け	麦ごはん, 上白糖, 三温糖, ひまわり油	776	28.5	23.9
	6	木	麦ごはん, 牛乳 鯖の塩焼き, 蒸し野菜 けんちん汁	牛乳, さば, 鶏肉, 豆腐	キャベツ, 人参, ごぼう, ねぎ	麦ごはん, 里芋, ひまわり 油, 片栗粉	772	33.6	28.0
	7	金	麦ごはん, 牛乳 マーボー豆腐 ビーフンのごまソースサラダ	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 豆腐	にんにく, 生姜, ねぎ, 玉ね ぎ, 人参, ほうれん草, キャベ ツ	麦ごはん, ひまわり油, 三 温糖, 片栗粉, ごま油, ビー フン, 卵抜きマヨネーズ	865	28.0	31.3
	10	月	手作りチキンカレー, 牛乳 ごま酢和え, 福神漬	牛乳, 鶏肉, 卵	にんにく, 生姜, セロリー, 玉 ねぎ, 人参, りんごピューレ, トマトピューレー, キャベ ツ, もやし, 福神漬	麦ごはん, ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉, カラメ ル, 三温糖	862	27.9	26.6
	11	火	給食なし						
	12	水	給食なし						
	13	木	麦ごはん, 牛乳 鶏の西京焼き もやしとほうれん草のごま和え かきたま汁	牛乳, 鶏肉, みそ, 卵, 豆腐, 油揚げ	生姜, ほうれん草, もやし, 人 参, 水菜	麦ごはん, 三温糖, ごま, 片 栗粉	772	32.0	28.7
	14	金	麦ごはん, 牛乳 はんぺんの変わり揚げ, 蒸し野菜 大根とあらめの煮物 青じそふりかけ	牛乳, はんぺん, 青のり, あ らめ, 豚肉, 油揚げ	生姜, キャベツ, 人参, 大根, 青じそふりかけ	麦ごはん, 小麦粉, ごま, ひ まわり油, 三温糖	828	26.3	28.6
	17	月	ツナそぼろごはん, 牛乳 根菜のごまキムチ汁 みかん	牛乳, ツナ, 卵, 豚肉, 豆腐, みそ	人参, 白菜, ごぼう, こんにゃ く, ねぎ, キムチ, みかん	麦ごはん, 三温糖, ひまわ り油, ごま	787	29.8	30.2
	18	火	小型コッペパン, 牛乳 カレー南蛮, ポテトサラダ クリスマス米粉のカップケーキ	牛乳, 鶏肉, ハム	玉ねぎ, 人参, 白ねぎ, きゅう り	小型コッペパン, うどん, ごま油, 片栗粉, じゃが芋, 卵抜きマヨネーズ, クリス マス米粉のカップケーキ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> クリスマス米粉のカップケーキは、小麦粉、卵、乳製品不使用です。主に、米粉、豆乳、いちごなどが含まれます。 </div>		
	19	水	麦ごはん, 牛乳 鯉のごま酢あえ, ミントマト 大根のおかか煮, 味付けのり	牛乳, 鯉, 厚揚げ, 花かつ お, 味付けのり	生姜, ねぎ, ミントマト, 大 根, 人参, こんにゃく, 生しい たけ	麦ごはん, 片栗粉, ひまわ り油, 三温糖, ごま	786	32.2	22.8
	20	木	チキンライスのトマトソースかけ 牛乳, かぼちゃのミルクスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	トマト, にんにく, 玉ねぎ, 人 参, さやいんげん, トマト ピューレー, しめじ, 白菜, か ぼちゃ, コーン	麦ごはん, ひまわり油, 三 温糖, コーンスターチ, 生 クリーム	842	24.3	27.1
	21	金	麦ごはん, 牛乳 しいらの竜田揚げ もやしのごま和え, のっぺい汁	牛乳, しいら, 油揚げ	生姜, もやし, 小松菜, 人参, 大根, 干しいたけ, ねぎ	麦ごはん, 片栗粉, ひまわ り油, 三温糖, ごま, 里芋	778	30.6	25.8
						期間平均	803	28.5	28.4

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。
 ※今月の「みえ地物一番給食の日」は12日, 13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。
 ※18日は「クリスマス」、20日は「冬至」にちなんだ献立です。

