

令和元年 11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 [%] | 脂質 [%] | |
|----|----|----|--|---|---|--|-----------------|------------|-----------|------|
| 11 | 1 | 金 | 麦ごはん、牛乳 肉じゃが、磯香和え しそふりかけ | 牛乳、豚肉、しらす干し、海苔 | 玉ねぎ、人参、こんにゃく、さ やいんげん、小松菜、キャベ ツ、もやし、しそふりかけ | 麦ごはん、じゃが芋、ひまわり 油、三温糖 | 755 | 14.0 | 21.6 | |
| | 5 | 火 | コッペパン、牛乳 豚肉のアンダレーズ 蒸しキャベツ、野菜スープ | 牛乳、豚肉、ベーコン | キャベツ、玉ねぎ、人参、ほう れん草 | コッペパン、三温糖、パン粉、 ひまわり油、じゃが芋 | 808 | 15.2 | 34.5 | |
| | 6 | 水 | 手作りビーフカレー、牛乳 ドレッシングサラダ 福神漬 | 牛乳、牛肉 | にんにく、生姜、セロリ、玉 ねぎ、人参、りんごピューレ、 トマトピューレー、キャベツ、 コーン、きゅうり、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 | 882 | 10.2 | 29.6 | |
| | 7 | 木 | 麦ごはん、牛乳 鯖のピリカラ焼き、蒸し野菜 大根と昆布の煮物 | 牛乳、鯖、昆布、鶏肉、油揚げ | 生姜、ねぎ、にんにく、キャベ ツ、人参、大根 | 麦ごはん、ごま、三温糖、ごま 油、ひまわり油 | 795 | 16.1 | 26.7 | |
| | 8 | 金 | ひじきそばろごはん、牛乳 小松菜のすまし汁 フルーツのヨーグルト和え | 牛乳、豚ひき肉、ひじき、卵、豆 腐、ヨーグルト | ねぎ、生姜、人参、玉ねぎ、えの きたけ、小松菜、パイン缶、黄 桃缶 | 麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、上白糖 | 829 | 13.7 | 24.1 | |
| | 12 | 火 | セルフポテトツナサンド、牛乳 チンゲン菜のスー りんごゼリー | 牛乳、ツナ缶、鶏肉、卵 | 人参、きゅうり、玉ねぎ、チン ゲン菜、りんごゼリー | 食パン、じゃが芋、卵抜きマヨ ネーズ、片栗粉 | 802 | 14.3 | 35.1 | |
| | 13 | 水 | 麦ごはん、牛乳 鯛の揚げ煮、蒸しキャベツ 五目豆、野菜ふりかけ | 牛乳、鯛、大豆、豚肉、昆布 | 生姜、キャベツ、人参、ごぼう、 れんこん、こんにゃく、野菜ふ りかけ | 麦ごはん、片栗粉、ひまわり 油、三温糖、ごま | 852 | 14.1 | 29.5 | |
| | 14 | 木 | 中華飯、牛乳 ふかし芋 ブルーヨーグルト | 牛乳、豚肉、いか、ブルー ヨーグルト | 生姜、干しいたけ、玉ねぎ、 人参、筍、白菜、チンゲン菜 | 麦ごはん、ひまわり油、ごま 油、片栗粉、さつま芋、バター、 ごま | 859 | 12.4 | 22.4 | |
| | 15 | 金 | 麦ごはん、牛乳 松阪とり焼き肉 野菜のマヨネーズ和え けんちん汁 | 牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、油揚げ | りんごピューレ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、もやし、 ごぼう、人参、ねぎ | 麦ごはん、三温糖、卵抜きマヨ ネーズ、里芋、ひまわり油、片 栗粉 | 774 | 15.8 | 28.4 | |
| | 18 | 月 | 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー | 牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、 ベーコン | にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、 人参、キャベツ、きゅうり | 麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、片栗粉、ごま油、春雨、ごま | 830 | 13.5 | 27.2 | |
| | 19 | 火 | 米粉入りパン、牛乳 チキンのクリーム煮 マカロニサラダ | 牛乳、鶏肉 | 玉ねぎ、人参、 ブロッコリー 、 キャベツ、きゅうり、コーン | 米粉入りパン 、ひまわり油、 じゃが芋、小麦粉、 バター 、生 クリーム、マカロニ、卵抜きマ ヨネーズ | 852 | 15.3 | 35.3 | |
| | 20 | 水 | 麦ごはん、牛乳 秋刀魚のカレー焼き 小松菜のおかか和え 根菜のみそ汁 | 牛乳 、秋刀魚、花かつお、 豆腐 、 油揚げ、 わかめ 、みそ | 小松菜、白菜、人参、大根、ごぼ う、 ねぎ | 麦ごはん 、三温糖、じゃが芋 | 803 | 15.0 | 32.1 | |
| | 21 | 木 | ソースカツ丼、牛乳 秋の香り汁、みかん | 牛乳 、豚肉、 豆腐 | キャベツ、まいたけ、しめじ、 人参、えのきたけ、玉ねぎ、 ね ぎ 、 みかん | 麦ごはん 、小麦粉、パン粉、ひ まわり油、中ざら糖、片栗粉 | 867 | 13.0 | 27.9 | |
| | 22 | 金 | 麦ごはん、牛乳 高野豆腐の卵とじ 切干大根のごま和え 手作り佃煮 ☆「和食の日」献立☆ | 牛乳、高野豆腐、竹輪、卵、油揚 げ、しらす干し、花かつお、昆 布 | 玉ねぎ、人参、生しいたけ、ね ぎ、切干大根、きゅうり | 麦ごはん、三温糖 | 774 | 15.1 | 22.7 | |
| | 25 | 月 | 麦ごはん、牛乳 豚肉と野菜のキムチ煮 あらめのナムル風サラダ | 牛乳、豚肉、厚揚げ、あらめ、竹 輪 | にんにく、生姜、大根、ごぼう、 人参、こんにゃく、キムチ、ね ぎ、もやし、キャベツ | 麦ごはん、ひまわり油、ごま 油、三温糖、ごま | 775 | 14.9 | 26.4 | |
| | 28 | 木 | 麦ごはん、牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め 大豆もやしの酢の物 味付けのり、みかん | 牛乳、鶏肉、油揚げ、味付けの り | 生姜、人参、ねぎ、玉ねぎ、大豆 もやし、きゅうり、みかん | 麦ごはん、ひまわり油、三温 糖、ごま | 802 | 15.7 | 24.5 | |
| | 29 | 金 | 麦ごはん、牛乳 豆腐といかのチリソース 中華風和え物 | 牛乳、いか、豚肉、豆腐、かまぼ こ | にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、 キャベツ、人参、きゅうり | 麦ごはん、片栗粉、ひまわり 油、三温糖、ピーマン、ごま油 | 784 | 14.1 | 22.6 | |
| | | | | | | | 期間平均 | 814 | 14.3 | 27.7 |

※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20日、21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。
 ※20日、21日のねぎは、伊勢市産です。食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。
 ※11月24日は「和食の日」の日です。22日はそのことにちなんで「和食の日」献立としています。

