

令和元年 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 [%] | 脂質 [%] |
|------|----|----|---|--------------------------|--|---|-----------------|------------|-----------|
| 12 | 2 | 月 | 麦ごはん、牛乳 肉じゃが、わかめサラダ カレーじゃこ | 牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、しらす干し | 玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり | 麦ごはん、じゃが芋、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま | 804 | 14.5 | 22.8 |
| | 3 | 火 | セルフフィッシュサンド 牛乳、卵とコーンのスープ | 牛乳、しいら、卵 | キャベツ、人参、クリームコーン、ほうれん草 | 丸型パン、小麦粉、パン粉、ひまわり油、片栗粉 | 821 | 17.5 | 32.8 |
| | 4 | 水 | チキンライスのクリームソースかけ、牛乳 クルトンサラダ いちごヨーグルト | 牛乳、鶏肉、いちごヨーグルト | トマト、白菜、人参、エリンギ、キャベツ、コーン、きゅうり | 麦ごはん、ひまわり油、バター、小麦粉、生クリーム、三温糖、クルトン | 861 | 11.1 | 27.0 |
| | 5 | 木 | 麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ 野菜のゴマネーズ和え | 牛乳、厚揚げ、みそ、鶏肉 | 大根、こんにゃく、人参、キャベツ、小松菜、もやし | 麦ごはん、里芋、三温糖、卵抜きマヨネーズ | 845 | 12.1 | 27.6 |
| | 6 | 金 | 豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 あかもく汁、みかん | 牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、あかもく | 生姜、ごぼう、人参、ねぎ、こんにゃく、玉ねぎ、生しいたけ、みかん | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 | 742 | 14.0 | 24.7 |
| | 9 | 月 | 麦ごはん、牛乳 親子煮、大学芋 | 牛乳、鶏肉、卵 | 玉ねぎ、白菜、人参、生しいたけ、ねぎ | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、さつまいも、ごま | 859 | 12.6 | 27.2 |
| | 13 | 金 | 麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 ひじきサラダ | 牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、ひじき | にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油、卵抜きマヨネーズ | 835 | 13.2 | 30.7 |
| | 16 | 月 | わかめごはん、牛乳 はんぺんの変り揚げ 白菜のひたし、のっぺい汁 | 牛乳、わかめ、はんぺん、あおのり、油揚げ | 生姜、白菜、人参、こんにゃく、生しいたけ、ねぎ、野菜ふりかけ | 麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわり油、三温糖、里芋、片栗粉 | 767 | 12.4 | 26.2 |
| | 17 | 火 | 小型コッペパン、牛乳 チキンのレモンバジル焼き 蒸しキャベツ、ミルクスープ クリスマスデザート☆クレープ ☆クリスマス献立☆ | 牛乳、鶏肉、ベーコン | にんにく、レモン果汁、レモン、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、クリームコーン | 小型コッペパン、三温糖、オリーブ油、じゃが芋、ひまわり油、コーンスターチ、生クリーム、クリスマスケーキ | 756 | 16.6 | 36.1 |
| | 18 | 水 | 麦ごはん、牛乳 大根と豚肉の煮物 ほうれん草の卵サラダ 手作り佃煮 | 牛乳、豚肉、竹輪、卵、しらす干し、花かつお、昆布 | 大根、人参、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、ほうれん草 | 麦ごはん、三温糖、ひまわり油、卵抜きマヨネーズ、ごま | 811 | 13.7 | 30.6 |
| | 19 | 木 | 手作り冬野菜チキンカレー、牛乳 ごま酢和え、福神漬 | 牛乳、鶏肉 | にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、白菜、ブロッコリー、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 | 811 | 13.0 | 24.6 |
| | 20 | 金 | 麦ごはん、牛乳 秋刀魚の竜田揚げ、蒸し野菜 南瓜汁 ☆冬至献立☆ | 牛乳、秋刀魚、豆腐、みそ | 生姜、キャベツ、コーン、かぼちゃ、人参、えのきたけ、ねぎ | 麦ごはん、片栗粉、ひまわり油 | 858 | 12.7 | 34.3 |
| | 23 | 月 | 麦ごはん、牛乳 厚揚げのキムチ炒め パンサンスー | 牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、いか | 人参、筍、キムチ、白菜、玉ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ | 麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、春雨 | 758 | 13.2 | 23.3 |
| 期間平均 | | | | | | | 810 | 13.6 | 28.3 |

※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13日、18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。
 ※17日は「クリスマス」、20日は「冬至」にちなんで献立です。

