

# 令和4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

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	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		784	33.2	22.1
		鯉のチリソース	かつお	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、チリパウダー トマトケチャップ、塩			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		ワントンスープ	ベーコン	もやし、しめじ、人参、ねぎ	ワントン皮	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			
2	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		830	24.5	31.9
		芋煮 <b>☆山形県の郷土料理☆</b>	牛肉、油揚げ	大根、人参、しめじ、白ねぎ こんにゃく	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			
		ひじきのマヨネーズサラダ	ひじき	きゅうり、人参、コーン、ごぼう	三温糖、卵抜きマヨネーズ、ごま	こい口しょうゆ、塩、こしょう			
5	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		800	30.9	25.4
		マーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参	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			
		春雨の中華風サラダ	卵	キャベツ、人参、きゅうり	はるさめ、ひまわり油、三温糖 ごま油	塩、穀物酢、こい口しょうゆ うす口しょうゆ			
6	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		839	29.7	28.7
		冬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 トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル	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 ウスターソース、塩、こしょう			
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	りんご缶、黄桃缶、パイナップル	上白糖				
7	水	麦ごはん、牛乳 <b>☆大雪給食☆</b>	牛乳		麦ごはん		742	33.9	24.3
		鯖の塩焼き	さば						
		ひたし	油揚げ	ほうれん草、キャベツ、人参	三温糖	こい口しょうゆ			
		みぞれ汁	鶏肉	大根、人参、ごぼう、こんにゃく しいたけ、ねぎ	片栗粉	うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 昆布だし用			
8	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		762	29.9	25.9
		すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜 しいたけ、白ねぎ	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			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	ほうれん草、もやし	三温糖、ごま	こい口しょうゆ、穀物酢			
9	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		860	29.8	28.7
		鶏肉の南部揚げ <b>☆青森県の郷土料理☆</b>	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖 ごま	うす口しょうゆ、酒、こい口しょうゆ みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		青森しょうが味噌おでん	厚揚げ、昆布、豆みそ	大根、人参、こんにゃく、しょうが	里芋、三温糖	酒、みりん、かつお節だし用			
12	月	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳	花かつお、ちりめんじゃこ あおのり、牛乳	しそふりかけ	<b>麦ごはん</b> 、ごま、三温糖	こい口しょうゆ、塩	752	31.0	19.7
		高野豆腐の親子煮 	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、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			
		切干大根の酢の物	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖	うす口しょうゆ、穀物酢、塩			
13	火	懇談会							
14	水	懇談会							
15	木	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		809	30.5	26.2
		餅のごまパン粉焼き	さむら		卵抜きマヨネーズ、ごま、パン粉	酒、塩、こしょう			
		のっぺい汁	油揚げ	大根、人参、しいたけ、ねぎ	里芋、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			
		みかん		みかん					
16	金	手作りチキンカレーライス 福神漬、牛乳	鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー 玉ねぎ、人参、りんごピューレ 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、カラメル	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、こしょう トマトケチャップ、鶏がらスープ、塩 こい口しょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ	812	25.3	23.4
		コーンサラダ		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			
		ひじきとツナのそぼろごはん、牛乳	ツナ缶、ひじき、卵、牛乳	人参、さやいんげん	<b>麦ごはん</b> 、ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩			
19	月	小松菜のすまし汁 <b>食育の日</b>	<b>豆腐</b>	玉ねぎ、えのきたけ、小松菜		こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、かつお節だし用、昆布だし用	825	27.1	27.8
		お楽しみデザート(クレープ)			クレープ				
		コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン				
20	火	チキンのレモンバジル焼き	鶏肉	にんにく、レモン果汁、レモン	三温糖、オリーブ油	塩、こしょう、酒、バジル粉	790	33.7	32.3
		ミニトマト		ミニトマト					
		コーンチャウダー	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン クリームコーン、パセリ	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 バター、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
21	水	麦ごはん、カレーじゃこ、牛乳 	ちりめんじゃこ、牛乳		<b>麦ごはん</b> 、三温糖	みりん、カレー粉、うす口しょうゆ	759	28.9	19.3
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、酒			
		ごま酢和え		キャベツ、もやし、人参、ほうれん草	三温糖、ごま	こい口しょうゆ、穀物酢、塩			
22	木	麦ごはん、牛乳 <b>☆冬至献立☆</b>	牛乳		麦ごはん		854	28.4	25.8
		はんぺんフライ	はんぺん		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		筑前煮	鶏肉	ごぼう、人参、こんにゃく、れんこん さやいんげん	ひまわり油、三温糖	みりん、こい口しょうゆ 塩、かつお節だし用			
23	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		748	30.3	22.7
		鶏肉とごぼうのつくね	鶏ひき肉	ごぼう、しょうが	ごま、片栗粉、三温糖	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん			
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
		味噌汁	豆腐、油揚げ、わかめ ミックスみそ	大根、白菜、ねぎ		かつお節だし用			

※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12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。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※2日は全国味めぐり「山形県編」です。芋煮は山形県(内陸地域)の郷土料理です。  
 ※7日は「大雪」にちなんで献立です。  
 ※9日は全国味めぐり「青森県編」です。鶏肉の南部揚げ、青森しょうがみそおでんは青森県の郷土料理です。  
 ※22日は「冬至」にちなんで献立です。



期間平均  
798 29.8 25.6  
 ※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。