

令和5年1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]
10	火	コッペパン、牛乳 チキンのクリーム煮 ごまドレサラダ	牛乳 鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり、コーン	コッペパン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 バター、生クリーム 卵抜きマヨネーズ、三温糖、ねりごま	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ 塩、こしょう こいロしようゆ、穀物酢、塩、こしょう	812	32.5	33.0
11	水	麦ごはん、牛乳 ☆お正月 鯛の西京焼き 鏡開き献立 ☆ 紅白なます 雑煮	牛乳 さば、白みそ	しょうが 大根、人参	麦ごはん 三温糖 もち、里芋	酒、みりん 穀物酢、塩 こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩 みりん、かつお節だし用、昆布だし用 こいロしようゆ、塩、うすロしようゆ 酒、とうがらし粉	800	30.4	23.1
12	木	豚肉ピビンバ、牛乳 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	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	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油、いりごま 片栗粉	こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩 こいロしようゆ、塩、うすロしようゆ 鶏がらスープ、うすロしようゆ こいロしようゆ、塩、こしょう	826	31.8	26.7
13	金	麦ごはん、牛乳 鶏肉のたまり唐揚げ 白菜のおかか和え 大豆とひじきの煮物	牛乳 鶏肉	白菜、小松菜 ごぼう、人参、こんにゃく さやいんげん	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 三温糖	うすロしようゆ、酒、たまりじょうゆ みりん うすロしようゆ	872	36.0	29.0
16	月	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳 浦上そばろ ☆長崎県の郷土料理 ☆ 和風ツナサラダ	牛乳 豚肉、かまぼこ	野菜ふりかけ ごぼう、人参、こんにゃく さやいんげん	麦ごはん ひまわり油、三温糖	酒、こいロしようゆ、みりん	786	30.5	26.6
17	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 鶏肉のパン粉焼き ミニトマト 冬野菜のぼかぼかスープ	牛乳 鶏肉	パセリ ミニトマト	コッペパン、いちごジャム 卵抜きマヨネーズ、パン粉	白ワイン、塩、こしょう	798	31.6	33.0
18	水	麦ごはん、牛乳 豚肉とじゃが芋のキムチ煮 ひじきのナムル風サラダ	牛乳 豚肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、白菜キムチ、ねぎ もやし、キャベツ、人参	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋、ごま油 三温糖、ごま油、いりごま	酒、鶏がらスープ、こいロしようゆ、塩 こいロしようゆ、穀物酢、こしょう	776	29.2	22.9
19	木	鶏肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 めかぶ汁 りんごゼリー	鶏肉、牛乳 豆腐、油揚げ、めかぶ	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく 人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、たまりじょうゆ かつお節だし用、昆布だし用、塩 こいロしようゆ、うすロしようゆ	762	29.1	20.0
20	金	麦ごはん、牛乳 鯨の香味揚げ 白菜の磯香和え 水菜のかきたま汁 ☆大寒 ☆	牛乳 さむら	しょうが、白ねぎ 白菜、人参	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、いりごま 三温糖、ごま油 三温糖	酒、こいロしようゆ、みりん、穀物酢 うすロしようゆ	834	32.2	29.4
23	月	手作りポークカレーライス 福神漬、牛乳 ブロッコリーサラダ	豚肉、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 トマトケチャップ、鶏がらスープ こいロしようゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ 塩、こしょう	832	25.6	27.2
24	火	米粉入りパン、牛乳 チキンとポテトの マイヤーレモン揚げ 冬のミルクスープ いちご	牛乳 鶏肉	レモン果汁、マイヤーレモン 白菜、かぶ、人参、玉ねぎ、しいたけ ほうれん草、コーン いちご	米粉入りパン 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋 三温糖 ひまわり油、コーンスターチ	塩、こしょう、酒、こいロしようゆ 鶏がらスープ、塩、こしょう	886	33.9	36.8
25	水	麦ごはん、牛乳 しいらのねぎ焼き あいませ ☆三重県伊勢市の 郷土料理 ☆ 沢煮わん	牛乳 しいら 油揚げ 豚肉	しょうが、ねぎ 大根、人参、れんこん こんにゃく、人参、ごぼう しいたけ、小松菜	麦ごはん いりごま、三温糖、ごま油 上白糖 里芋	酒、こいロしようゆ、みりん、穀物酢 穀物酢、塩、かつお節だし用 うすロしようゆ こいロしようゆ、うすロしようゆ 酒、塩、こしょう、昆布だし用 かつお節だし用	757	34.4	19.6
26	木	菜の花そぼろごはん、牛乳 あおさの味噌汁 ボンカン	鶏ひき肉、卵、牛乳 あおさ、豆腐、油揚げ、豆みそ ボンカン	しょうが、なばな 大根、人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こいロしようゆ、みりん、塩 かつお節だし用	770	32.0	25.6
27	金	麦ごはん 手作りひじきふりかけ、牛乳 すき焼き煮 春雨の酢の物	ひじき、ちりめんじゃこ 花かつお、牛乳 豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜 しいたけ、白ねぎ きゅうり、キャベツ、人参	麦ごはん、三温糖、いりごま ひまわり油、三温糖	こいロしようゆ こいロしようゆ、みりん、酒	746	26.7	21.4
30	月	麦ごはん、牛乳 豚肉の伊勢茶煮 蒸しキャベツ 大根菜 ☆岐阜県中津川市の 郷土料理 ☆	牛乳 豚肉	キャベツ	麦ごはん 三温糖、いりごま	番茶、こいロしようゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう	759	29.1	24.2
31	火	コッペパン、牛乳 ポトフ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、セロリー キャベツ、人参、きゅうり	コッペパン じゃが芋 スパゲティ、卵抜きマヨネーズ	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう 塩、こしょう	777	34.0	30.9

期間平均
800 31.2 26.8

※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17日、18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「コシヒカリ」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。
 ※11日は「お正月・鏡開き」、20日は「大寒」にちなんだ献立です。
 ※16日は全国味めぐり「長崎県編」です。浦上そばろは長崎県の郷土料理です。
 ※25日は全国味めぐり「三重県編」です。あいませは伊勢市の郷土料理です。
 ※30日は全国味めぐり「岐阜県編」です。大根菜は中津川市の郷土料理です。
 伊勢市は岐阜県中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市と給食の交流を図るために取り入れました。
 ※24～30日は全国学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。
 ※24日のいちごは伊勢市産です。食育や地産地消のために伊勢市農林水産課より提供されます。



※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。