

令和5年2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	水	★栄養ギョツとカレー、牛乳	豚ひき肉、大豆、牛乳	にんにく、しょうが 切干大根、玉ねぎ、人参 ピーマン	麦ごはん、ひまわり油 小麦粉、三温糖	赤ワイン、カレー粉、トマトケチャップ 鶏がらスープ、こいロしょうゆ ウスターソース、塩、こしょう	775	32.6	23.8
		★心も体もボカボカ 野菜いっぱいコンソメスープ	鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、しょうが	じゃが芋	鶏がらスープ、うすロしょうゆ 塩、こしょう			
2	木	★元気モリモリキムチチゲ	豚肉、豆腐、豆みそ	にんにく、人参、玉ねぎ 白ねぎ、えのきたけ にら、白菜キムチ もやし、人参、チンゲン菜	麦ごはん ごま油、三温糖	酒、みりん、鶏がらスープ	762	29.6	23.1
		ナムル			三温糖、ごま油、ごま	こいロしょうゆ、穀物酢			
3	金	麦ごはん、牛乳 しいらフライ	牛乳 しいら		麦ごはん 小麦粉、パン粉 ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース	798	33.7	23.2
		蒸しキャベツ ★冬野菜たっぷり！具沢山スープ	鶏肉、はんぺん、あおさ	キャベツ 白菜、人参、大根 しいたけ、しょうが	片栗粉	塩、こしょう 鶏がらスープ、うすロしょうゆ 塩、こしょう			
6	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		808	37.0	25.7
		★海苔の日★ 鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが、にんにく	三温糖、片栗粉	酒、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、竹輪、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ ねぎ	三温糖	かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 酒、みりん			
7	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		799	33.7	34.3
		★チリコンカンで福はうち	大豆、豚ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参 トマト、ブロッコリー トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋 三温糖	赤ワイン、鶏がらスープ、チリパウダー パプリカ粉、こいロしょうゆ 塩、こしょう			
8	水	ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう	866	36.8	26.8
		麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ しょうが	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 三温糖、ごま	酒、こいロしょうゆ、穀物酢、みりん			
9	木	蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう	772	29.3	27.4
		切干大根の煮物	油揚げ、鶏肉	切干大根、人参 さやいんげん	ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 酒、みりん、塩、かつお節だし用			
10	金	麦ごはん、牛乳	豚肉、ひじき	にんにく、しょうが、人参 もやし、ほうれん草 玉ねぎ、白ねぎ	麦ごはん ひまわり油、片栗粉	酒、みりん、こいロしょうゆ	875	25.7	22.0
		★全力応援！スタミナ焼き	油揚げ	白菜、人参	三温糖、ごま	うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩			
13	月	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、玉ねぎ、人参 りんごピューレ トマトピューレ、福神漬 りんご缶、黄桃缶、みかん缶	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 こいロしょうゆ、ウスターソース オールスパイス、ガラムマサラ、塩	769	30.6	26.4
		フルーツポンチ							
14	火	麦ごはん、牛乳	豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく、しょうが、人参、白 ねぎ、ピーマン	麦ごはん ごま油	酒、とうがらし粉	800	29.3	30.0
		ホイコーロー	卵	クリームコーン、コーン チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう			
15	水	コッペパン、いちごジャム、牛乳	牛乳		コッペパン、いちごジャム		800	27.7	28.5
		チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油 じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、こいロしょうゆ			
16	木	キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参 パセリ		鶏がらスープ、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、塩、こしょう	830	31.0	28.7
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
17	金	★磯香る八宝菜	豚肉、いか、あおさ	しょうが、しいたけ、 玉ねぎ、人参、白菜 人参、きゅうり、しょうが	ひまわり油、片栗粉	酒、こいロしょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう	784	37.5	25.5
		ピーフンのごまソースサラダ			ピーフン、ごま 卵抜きマヨネーズ ごま油、三温糖	こいロしょうゆ			
20	月	麦ごはん、しらすふりかけ、牛乳	ちりめんじゃこ、牛乳 牛肉、大豆、ひじき	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく	麦ごはん、ごま油、ごま ひまわり油、じゃが芋	こいロしょうゆ 酒、こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用 うすロしょうゆ	808	31.2	27.6
		★いづくジャガーズ♥ ひたし	油揚げ	もやし、キャベツ、人参	三温糖				
21	火	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		817	30.1	33.5
		鯖の塩焼き	さば						
22	水	小松菜のおかか和え	花かつお	小松菜、白菜	三温糖	うすロしょうゆ	782	25.0	21.7
		大根と鶏肉の煮物	鶏肉	大根、人参、しめじ こんにゃく	ひまわり油、三温糖	酒、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ みりん、かつお節だし用 こいロしょうゆ、塩			
24	金	ツナそばろごはん、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖 ひまわり油	かつお節だし用	803	31.4	24.9
		豚汁 りんごゼリー	豚肉、豆腐、豆みそ	白菜、大根、人参、ねぎ りんごゼリー					
27	月	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		793	26.4	29.0
		★具材もりもり 元気もりもりシチュー!! コーンサラダ	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、エリンギ かぶ、ほうれん草 コーン、キャベツ、人参 きゅうり	ひまわり油、さつまいも 小麦粉、バター、生クリーム 卵抜きマヨネーズ	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう 塩、こしょう			
28	火	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		866	35.9	32.1
		はんぺんのセサミ揚げ	はんぺん		小麦粉、ごま ひまわり油				
28	火	蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう	803	31.4	24.9
		関東煮	厚揚げ	大根、人参、こんにゃく	里芋、三温糖	こいロしょうゆ、酒、みりん、塩 かつお節だし用、昆布だし用			
28	火	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		803	31.4	24.9
		松阪とり焼き肉 もやしののり きんぴらごぼう	鶏肉、豆みそ のり 竹輪	りんごピューレ、にんにく もやし、白菜 ごぼう、人参、こんにゃく さやいんげん	三温糖 三温糖 ひまわり油、三温糖 ごま	こいロしょうゆ、みりん、酒 うすロしょうゆ こいロしょうゆ、みりん			
28	火	牛肉のしぐれ煮ごはん、牛乳	牛肉、牛乳	しょうが、ごぼう	麦ごはん、ひまわり油 三温糖、ごま	酒、みりん、たまりじょうゆ	793	26.4	29.0
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	大根、人参、こんにゃく ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩			
28	火	デコボン					866	35.9	32.1
		黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン				
28	火	鯖のオリーブオイル焼き	さわら		小麦粉、オリーブ油	塩、こしょう	866	35.9	32.1
		ミニトマト		ミニトマト					
28	火	スーパズパゲティ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	スバゲティ、じゃが芋 ひまわり油、生クリーム コーンスターチ	鶏がらスープ、塩、こしょう	866	35.9	32.1

期間平均
806 31.3 27.1

※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20日、24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。
 ※6日は「海苔の日」にちなんで献立です。「焼きのり」は伊勢市内産で、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。
 ※★は明野高校の生徒が考案した料理です。

* 2/20 (月) 2/21 (火) 1・2年生給食なし (定期テスト)



※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。