

# 令和5年11月 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)	カや体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
1	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		760	32.1	24.7
		鯖の西京焼き	さば、白みそ	しょうが	三温糖	酒、みりん			
		小松菜のひたし		もやし、小松菜、人参	三温糖	こい口しょうゆ、塩			
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	大根、人参、白ねぎ	里芋、ひまわり油、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			
2	木	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん		781	29.6	25.8
		豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが、人参、白ねぎ、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん			
		ごま酢和え	卵	キャベツ、もやし、人参	ひまわり油、三温糖、すりごま	塩、うす口しょうゆ、穀物酢			
6	月	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		772	28.5	22.4
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、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			
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、小松菜	ひまわり油、三温糖、すりごま	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
7	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		748	34.9	24.4
		スープスパゲティ	鶏肉、いか、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	スパゲティ、じゃが芋、ひまわり油 コンスターチ、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ 塩、こしょう			
		フレンチサラダ	ベーコン	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油	穀物酢、塩、こしょう			
8	水	肉味噌ひじきそぼろごはん、牛乳	豚ひき肉、ひじき、豆みそ 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが さやいんげん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、酒、みりん	764	27.1	19.6
		すまし汁	豆腐	えのきたけ、玉ねぎ、白ねぎ		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			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
9	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		826	32.2	27.8
		チキン南蛮	鶏肉	レモン果汁	小麦粉、ひまわり油、三温糖	酒、塩、こしょう、穀物酢 うす口しょうゆ			
		手作りタルタルソース	卵	きゅうり、玉ねぎ、コーン	ひまわり油、卵抜きマヨネーズ	塩、穀物酢、こしょう			
		ざぶ汁	さつま揚げ	ごぼう、生しいたけ、人参、大根 白ねぎ	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩			
10	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		794	29.1	27.1
		豚肉と根菜のキムチ煮	豚肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、大根、ごぼう 人参、こんにゃく、白菜キムチ、白ねぎ	ひまわり油、ごま油	酒、鶏がらスープ、こい口しょうゆ、塩			
		パンサンスー	ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参	はるさめ、三温糖、ごま油	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 穀物酢			
13	月	豚肉ピビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、ほうれん草	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油、いりごま	こい口しょうゆ、塩、うす口しょうゆ 酒、とうがらし粉	772	28.6	23.1
		わかめスープ	わかめ	人参、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ		鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
		みかん		みかん					
14	火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		744	33.5	25.1
		チキンのクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参	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、ローリエ 塩、こしょう			
		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			
15	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		739	32.6	23.3
		しいらの紅葉焼き	しいら	人参、パセリ	卵抜きマヨネーズ	酒、塩、こしょう			
		もやしと小松菜のおかか和え	花かつお	小松菜、もやし	三温糖	こい口しょうゆ、塩			
		根菜の味噌汁	油揚げ、ミックスみそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	里芋	かつお節だし用			
16	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		757	29.7	22.3
		鶏塩マーボー	鶏ひき肉、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、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ			
		中華サラダ	竹輪	キャベツ、人参、きゅうり	三温糖、ひまわり油、ごま油 いりごま	穀物酢、こい口しょうゆ、塩 とうがらし粉			
17	金	秋のあんかけごはん、牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、生しいたけ、もやし 玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、れんこん	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう	784	22.7	22.2
		おさつチップス			さつま芋、ひまわり油	塩			
20	月	定期テスト④ 給食なし							
21	火	定期テスト④ 給食なし							
22	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		803	33.0	26.7
		鯖のねぎソースかけ	さわら	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		豚汁	豚肉、豆腐、豆みそ	白菜、大根、人参、白ねぎ		かつお節だし用			
24	金	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳	ちりめんじゃこ、花かつお 昆布、牛乳		麦ごはん、いりごま、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢	759	33.5	18.5
		高野豆腐の親子煮	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、生しいたけ、白ねぎ	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			
27	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		744	27.2	22.0
		煮味噌	豚肉、油揚げ、豆みそ	大根、こんにゃく、人参、ごぼう 白ねぎ	ひまわり油、里芋、三温糖	酒、こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用			
		ごま和え		もやし、キャベツ、チンゲン菜、人参	三温糖、すりごま	こい口しょうゆ			
28	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		734	29.8	25.1
		ポトフ	鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、かぶ セロリー、白ねぎ		鶏がらスープ、ローリエ 塩、こしょう			
29	水	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		790	33.6	22.0
		鯉のピリ辛和え	かつお	しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
30	木	ぐる煮	さつま揚げ、厚揚げ	人参、大根、こんにゃく	じゃが芋、三温糖	うす口しょうゆ、こい口しょうゆ かつお節だし用、昆布だし用	873	26.0	24.7
		手作りボーカカレーライス	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 塩、こしょう			
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	パイナップル、黄桃缶	上白糖				

※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13日、15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。  
 ※9日、27日、29日は全国味噌ぐり「宮崎県、愛知県、高知県編」です。ざぶ汁は宮崎県、味噌煮は愛知県、ぐる煮は高知県の郷土料理です。  
 ※8日は「いい歯の日」、17日は「れんこんの日」、24日は「和食の日」です。



※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。