

# 令和4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)	方や体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
7	金	麦ごはん, 手作り田作り, 牛乳	牛乳, ちりめんじゃこ		麦ごはん, ごま, 三温糖	たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢	769	17.4	27.9
		鯖の西京焼き	さば, 白みそ	しょうが	三温糖	酒, みりん			
		のっぺい汁 ☆お正月献立☆	油揚げ	大根, 人参, ねぎ	里芋, 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			
11	火	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		819	14.9	35.5
		ポトフ	鶏肉	人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ, ローリエ, 塩, こしょう			
12	水	卵サラダ	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	882	13.2	31.6
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		ソースかつ	豚肉		小麦粉, パン粉, ひまわり油 中ざら糖	塩, こしょう, ウスターソース 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			
13	木	けんちん汁	油揚げ, 豆腐	ごぼう, 大根, 人参, 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, 塩	842	12.2	26.9
		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, りんごビュレ トマトビュレ, 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 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			
14	金	ひじきのマリネサラダ	ひじき, ベーコン	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	三温糖, ひまわり油	こいロしょうゆ, みりん, 穀物酢, 塩 こしょう	838	17.0	29.0
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		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, ごま 三温糖, ごま油	酒, こいロしょうゆ, とがらし粉 みりん, 穀物酢			
		小松菜のひたし		もやし, 小松菜	三温糖	こいロしょうゆ, 塩			
17	月	味噌汁	豆腐, 油揚げ, わかめ ミックスみそ	大根, 人参, 白菜, ねぎ		かつお節だし用	795	14.9	26.5
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		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, ねぎ	ひまわり油, ごま油	酒, 鶏がらスープ, こいロしょうゆ みりん, 塩			
18	火	いかと春雨の中華サラダ	いか	キャベツ, 人参, きゅうり	はるさめ, 三温糖, ごま油 ごま	白ワイン, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, 穀物酢, 塩	819	14.7	36.6
		コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン				
19	水	花野菜のクリーム煮	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参, カリフラワー ブロッコリー	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	890	16.3	31.1
		コーンサラダ		コーン, キャベツ, 人参, きゅうり	卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう			
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
20	木	鯖ののりごまフライ	さわら, のり		小麦粉, パン粉, ごま, ひまわり油	塩, こしょう	776	14.1	27.5
		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, ねぎ		かつお節だし用			
		ツナそぼろごはん, 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	こいロしょうゆ, 塩			
21	金	冬野菜のぼかぼかスープ		かぶ, 人参, 白菜, 小松菜, しいたけ しょうが	片栗粉	鶏がらスープ, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, 塩	771	16.8	26.3
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん				
		長門やきとり	鶏肉	にんにく		塩, 酒, うすロしょうゆ, とがらし粉			
24	月	ミニトマト		ミニトマト			766	15.5	25.1
		大平 ☆山口県の郷土料理☆	竹輪, 油揚げ	大根, ごぼう, れんこん, 人参 こんにゃく, しいたけ, たけのこ	里芋, ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, かつお節だし用			
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
25	火	豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖	番茶, こいロしょうゆ, 穀物酢, みりん	870	16.9	35.9
		蒸し野菜		キャベツ, きゅうり		塩, こしょう			
		大根とあらめの煮物	あらめ, さつま揚げ 厚揚げ	大根, 人参, ねぎ	三温糖	かつお節だし用, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, 酒, みりん			
		米粉入りパン, 牛乳	牛乳		米粉入りパン				
26	水	鶏のマイヤーレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁, レモン	片栗粉, ひまわり油, 三温糖	塩, こしょう, 酒, こいロしょうゆ	748	17.8	22.1
		いちご		いちご					
		ミルクスープ	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, ほうれん草 クリームコーン	じゃが芋, ひまわり油 コーンスターチ, 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
27	木	しいらのねぎ焼き	しいら	しょうが, ねぎ	三温糖, ごま油	酒, こいロしょうゆ, みりん, 穀物酢	863	14.4	33.4
		あいませ ☆三重県伊勢市の郷土料理☆	油揚げ	大根, 人参, れんこん	上白糖, ごま	穀物酢, 塩, かつお節だし用 うすロしょうゆ			
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく, 人参, ごぼう たけのこ, 小松菜		こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 酒, 塩 こいロしょうゆ, 昆布だし用, かつお節だし用			
28	金	麦ごはん, あおさじゃこふりかけ 牛乳	牛乳, ちりめんじゃこ あおのり		麦ごはん, ごま, ごま油, 三温糖	こいロしょうゆ, 塩	766	14.7	26.1
		カレー肉じゃが	鶏肉	玉ねぎ, 人参, こんにゃく エリンギ, さやいんげん	ひまわり油, じゃが芋	赤ワイン, カレー粉, うすロしょうゆ 鶏がらスープ, 塩			
		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			
31	月	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 ねぎ	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こいロしょうゆ, 酒, みりん	842	12.2	32.3
		なばなのかきたま汁	卵, 豆腐, 油揚げ	えのきたけ, なばな	片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 うすロしょうゆ, こいロしょうゆ, 塩			
31	月	ポスカン		ポスカン			842	12.2	32.3
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
31	月	ホイコーロー	豚肉, 豆みそ	キャベツ, 人参, 白ねぎ, ビーマン にんにく, しょうが	ひまわり油, ごま油	酒, とがらし粉	842	12.2	32.3
		ビーフンのごまソースサラダ		人参, きゅうり, コーン, しょうが	ビーフン, 卵抜きマヨネーズ ごま油, ごま, 三温糖	穀物酢, こいロしょうゆ, 塩			

期間平均		
816	15.2	29.6

※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14日, 21日です。毎月19日は「食育の日」です。  
 なお、大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。  
 ※7日は「お正月」、20日は「大寒」にちなんで献立です。  
 ※21日は全国めぐり「山口県編」です。長門やきとり、大平は山口県の郷土料理です。  
 ※26日は全国めぐり「三重県伊勢市編」です。あいませは三重県伊勢市の郷土料理です。  
 ※24~28日は学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。  
 ※25日のいちごは伊勢市産のものを使用しています。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。

