

令和2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 | 血や肉をつくるもの 赤群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | 力や体温となるもの 黄群 | 調味料 | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [%] | 脂質 [%] |
|----|----|-------------------------|----------------------|---|-------------------------------|--|-----------------|------------|-----------|
| 1 | 火 | コッペパン、牛乳 | 牛乳 | | コッペパン | | 830 | 17.3 | 36.8 |
| | | 鶏肉のレモン揚げ | 鶏肉 | レモン | 片栗粉、ひまわり油、三温糖 | 塩、こしょう、酒、しょうゆ | | | |
| | | 蒸しキャベツ | | キャベツ | | 塩、こしょう | | | |
| | | 大根としめじの卵スープ | ベーコン、卵 | 大根、しめじ、人参、ねぎ | 片栗粉 | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | | | |
| 2 | 水 | 麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 | 牛乳 | しそふりかけ | 麦ごはん | | 757 | 15.2 | 25.1 |
| | | 味噌煮込み のり酢和え | 豚肉、竹輪、昆布、みそ ツナ、のり | 大根、こんにゃく、人参 ほうれん草、もやし | 里芋、三温糖 三温糖、ごま | しょうゆ、みりん、かつお節 しょうゆ、酢 | | | |
| 3 | 木 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 860 | 17.0 | 31.9 |
| | | 鯖のねぎ焼き | さば | レモン、ねぎ | オリーブ油 | ワイン、塩、こしょう、とうがらし粉 | | | |
| | | 蒸し野菜 | | キャベツ、きゅうり | | 塩、こしょう | | | |
| | | 大豆とあらめの煮物 | 大豆、鶏肉、あらめ、油揚げ | ごぼう、人参、さやいんげん | ひまわり油、三温糖 | 酒、みりん、しょうゆ、かつお節 | | | |
| 4 | 金 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 841 | 12.2 | 31.5 |
| | | すき焼き煮 | 牛肉、焼き豆腐 | 糸こんにゃく、人参、白菜、生しいたけ、 白ねぎ | ひまわり油、三温糖 | しょうゆ、みりん、酒 | | | |
| | | 切干大根のごま和え | 油揚げ | 切干大根、人参、きゅうり | 三温糖、ごま | しょうゆ、塩 | | | |
| 7 | 月 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 806 | 13.8 | 26.9 |
| | | チキンカツ | 鶏肉 | | 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 | | | |
| | | みぞれ汁 | 油揚げ | 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、生しい たけ、ねぎ | 片栗粉 | しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ | | | |
| 8 | 火 | ミルクパン、牛乳 | 牛乳 | | ミルクパン | | 787 | 13.6 | 34.5 |
| | | ウインナーとじゃが芋の煮物 | ウインナー | 玉ねぎ、人参、しめじ、さやいんげん | ひまわり油、じゃが芋 | ワイン、ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | | | |
| | | ツナサラダ | ツナ | キャベツ、きゅうり、人参、コーン | 卵抜きマヨネーズ | 塩、こしょう | | | |
| 9 | 水 | ひじきそばろごはん、牛乳 | 鶏肉、ひじき、卵、牛乳 | ねぎ、しょうが、人参 | 麦ごはん、ひまわり油、三温糖 | しょうゆ、酒、みりん、塩 | 776 | 13.0 | 22.3 |
| | | のっぺい汁 | 油揚げ | 大根、人参、生しいたけ、ねぎ | 里芋、片栗粉 | かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩 | | | |
| | | りんごゼリー | | りんごゼリー | | | | | |
| 10 | 木 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 755 | 16.7 | 25.6 |
| | | 鯖のカレー焼き | さば | | | 酒、みりん、カレー粉、しょうゆ | | | |
| | | 大根と昆布の煮物 | 昆布、豚肉、竹輪 | 大根、人参、さやいんげん | ひまわり油、三温糖 | 酒、かつお節、しょうゆ、みりん、塩 | | | |
| 11 | 金 | 冬のあんかけごはん、牛乳 | 鶏肉、牛乳 | しょうが、生しいたけ、もやし、玉ねぎ、 人参、白菜、チンゲン菜、たけのこ | 麦ごはん、ひまわり油、片栗粉 | 酒、しょうゆ、ガラスープ、塩、こしょう | 843 | 11.2 | 23.7 |
| | | 大学芋 | | | さつまいも、ひまわり油、三温糖、ごま | しょうゆ | | | |
| 14 | 月 | 手作りボークカレー、福神漬、牛乳 | 豚肉、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、ワイン、ローリエ、ガラスープ、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 | 836 | 11.1 | 25.8 |
| | | ドレッシングサラダ | | キャベツ、人参、コーン、きゅうり | 三温糖、ひまわり油 | 酢、塩、こしょう | | | |
| 15 | 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 | | 749 | 21.3 | 25.2 |
| | | しいらのチーズ焼き | しいら、チーズ | | | ワイン、塩、こしょう | | | |
| | | ポトフ | 鶏肉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー | じゃが芋 | ガラスープ、ローリエ、塩、こしょう | | | |
| 16 | 水 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 773 | 13.8 | 27.4 |
| | | 豚肉の生姜炒め ひじきの中華風サラダ | 豚肉 ひじき、かまぼこ | しょうが、にんにく、人参、ねぎ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン | ひまわり油、三温糖、ごま 三温糖、ごま油 | 酒、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう | | | |
| 17 | 木 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 861 | 16.8 | 29.3 |
| | | 親子煮 大豆と小魚の揚げ煮 | 鶏肉、卵 大豆、ちりめんじゃこ | 玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ | ひまわり油、三温糖 片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖 | 酒、かつお節、こんぶ、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん | | | |
| 18 | 金 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 803 | 15.0 | 25.0 |
| | | マーボー豆腐 | 豚肉、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、しょうゆ、みりん | | | |
| | | パンサンスー | いか | キャベツ、人参、きゅうり | はるさめ、三温糖、ごま油 | ワイン、しょうゆ、酢、塩 | | | |
| 21 | 月 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 740 | 15.2 | 25.7 |
| | | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | しょうが、にんにく | 三温糖、片栗粉 | 酒、しょうゆ、みりん | | | |
| | | もやしのごま和え | | もやし、小松菜、人参 | 三温糖、ごま | しょうゆ | | | |
| | | かぼちゃの味噌汁 ☆冬至献立☆ | みそ | 大根、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、さやいん げん | | 煮干し | | | |
| 22 | 火 | コッペパン、牛乳 | 牛乳 | | コッペパン | | 821 | 13.3 | 36.4 |
| | | 冬野菜のボークシチュー | 豚肉 | にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、ブ ロccoli、トマトビュレ | ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、三温 糖、カラメル | ワイン、ガラスープ、ローリエ、トマトベース ソース、しょうゆ、ウスターソース、塩、こしょう | | | |
| | | 大根サラダ | ツナ | 大根、きゅうり、コーン | 卵抜きマヨネーズ、ごま | しょうゆ、塩、こしょう | | | |
| 23 | 水 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 807 | 12.6 | 24.6 |
| | | ちくわの磯辺揚げ | 竹輪、あおのり | | 小麦粉、ひまわり油 | 塩 | | | |
| | | 小松菜のおかか和え | 花かつお | 小松菜、キャベツ、人参 | 三温糖 | しょうゆ | | | |
| | | けんちん汁 | 豆腐、油揚げ | ごぼう、人参、ねぎ | 里芋、ひまわり油、片栗粉 | かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩 | | | |
| 24 | 木 | チキンライスのクリームソース かけ、牛乳 | 鶏肉、牛乳 | 白菜、人参、エリンギ | 麦ごはん、ひまわり油、バター、小麦 粉、生クリーム | チキンライスの素、ワイン、ガラスープ、塩、こ しょう | 872 | 10.6 | 31.0 |
| | | 野菜スープ ☆クリスマス献立☆ | ベーコン | キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきたけ | じゃが芋 | ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう | | | |
| | | お楽しみデザート | | | クレープ | | | | |
| 25 | 金 | 麦ごはん、牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 745 | 13.8 | 27.2 |
| | | キムチ炒め のりじゃこナムル | 豚肉、みそ ちりめんじゃこ、のり | 人参、ピーマン、キムチ、キャベツ、にん にく、しょうが | 三温糖、ひまわり油、ごま油 三温糖、ごま油、ごま | しょうゆ、酒、みりん とうがらし粉、しょうゆ、酢 | | | |

※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16日、17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。
 ※4日の牛肉は国産牛肉の利用促進のために三重県畜産課より提供されます。
 ※21日は「冬至」、24日は「クリスマス」にちなんで献立です。



期間平均
803 14.4 28.2