

令和3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 [%]
6	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		833	14.4	22.9
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、塩、酒			
		切干大根のひたし	油揚げ	切干大根、人参、きゅうり	三温糖	しょうゆ、塩			
		手作り田作り	かえりちりめん		ごま、三温糖	しょうゆ、みりん、酢			
7	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		806	15.2	30.5
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖	しょうゆ、酒、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
味噌汁	豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	大根、白菜、ねぎ		煮干し					
8	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		807	17.2	27.4
		鯖の塩焼き	さば						
		ごま和え		キャベツ、小松菜、人参	三温糖、ごま	しょうゆ			
関東煮	豚肉、竹輪、昆布	大根、人参、こんにゃく	里芋、三温糖	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節					
12	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		834	14.6	36.8
		ツナと野菜のマヨネーズ和え	ツナ	きゅうり、人参	卵抜きマヨネーズ	酢、塩、こしょう			
		カレースープ	ウインナー	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	じゃが芋、ひまわり油	カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう、ガラスープ			
		ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト						
13	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		834	14.1	27.1
		はんぺんのセサミ揚げ	はんぺん		小麦粉、ごま、ひまわり油	塩			
		小松菜のひたし		太もやし、小松菜、人参	三温糖	しょうゆ、塩			
		鶏ちゃん ☆岐阜県の郷土料理☆	鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ	ひまわり油	酒、しょうゆ、みりん、塩、こしょう			
14	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		759	16.7	24.8
		鯖の西京焼き	さわら、みそ	しょうが	三温糖	酒、みりん			
		大豆もやしの海苔和え	のり	もやし、キャベツ、人参	三温糖	しょうゆ			
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	大根、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			
15	金	わかめごはん、牛乳	わかめ、牛乳		麦ごはん		773	16.1	30.6
		鶏肉のごまソースかけ	鶏肉		ねりごま、三温糖、ごま油、ひまわり油	塩、こしょう、酢、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			
18	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		819	13.1	31.6
		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、キムチ、ねぎ	ひまわり油、ごま油	酒、ガラスープ、しょうゆ、塩			
		ひじきサラダ	ひじき	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、卵抜きマヨネーズ	しょうゆ、塩、こしょう			
19	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		818	14.7	29.5
		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	ワイン、ガラスープ、ローリエ、塩、こしょう			
		コーンサラダ	食育の日	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			
20	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		772	13.5	23.9
		鱧とじゃが芋の揚げ煮	かつお	しょうが	片栗粉、じゃが芋、ひまわり油、三温糖、ごま	酒、しょうゆ、みりん			
		ミニトマト	☆大寒☆	ミニトマト					
		冬野菜のぼかぼかスープ	豚肉	大根、人参、白菜、小松菜、しいたけ、しょうが		ガラスープ、しょうゆ、塩			
21	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		782	16.6	26.5
		高野豆腐の親子煮	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節、しょうゆ、みりん			
		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	酢、しょうゆ、塩			
		あおさじゃこふりかけ	しらす干し、あおのり		ごま、ごま油、三温糖	しょうゆ、塩			
22	金	手作りポークカレー、福神漬、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、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、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	881	10.8	23.5
		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				
25	月	肉味噌ひじきそばごはん、牛乳	豚肉、ひじき、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	しょうゆ、酒、みりん	789	13.3	24.9
		あいませ ☆伊勢市の郷土料理☆	油揚げ、竹輪	大根、人参、れんこん、しいたけ	上白糖、ごま	酢、塩、かつお節、しょうゆ			
26	火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		835	14.7	35.4
		チキンとポテトのマイヤーレモン揚げ	鶏肉	マイヤーレモン	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、しょうゆ			
		いちご		いちご					
キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参		ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう					
27	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		801	15.5	26.1
		豚肉の伊勢茶煮	豚肉		三温糖、ごま	番茶、しょうゆ、酢、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		大根と厚揚げの煮物	厚揚げ、さつま揚げ	大根、人参、こんにゃく	三温糖	しょうゆ、酒、みりん、かつお節、こんぶ			
28	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		762	14.0	24.2
		きすフライ変わりソースかけ	きす	にんにく	小麦粉、パン粉、ひまわり油、ごま油、三温糖	塩、こしょう、酢、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉			
		蒸し野菜		キャベツ、人参		塩、こしょう			
芋の子汁 ☆岩手県の郷土料理☆	鶏肉、豆腐、油揚げ	ごぼう、しめじ、しいたけ、こんにゃく、小松菜	里芋	しょうゆ、塩、かつお節、こんぶ					
29	金	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、しょうゆ	771	14.1	23.1
		なばな入りかきたま汁	卵、豆腐、わかめ	人参、なばな	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					

※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、15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。
 ※13日は全国味めぐり「岐阜県編」です。鶏ちゃんは岐阜県の郷土料理です。
 ※25日は全国味めぐり「伊勢市編」です。あいませは伊勢市の郷土料理です。
 ※28日は全国味めぐり「岩手県編」です。芋の子汁は岩手県の郷土料理です。
 ※25～29日は学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。
 ※26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。



期間平均		
804	14.6	27.6