

# 平成30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

月	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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]
1	9	火	セルフツナサンド 牛乳, コーンチャウダー	牛乳, ツナ缶, ベーコン	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, コーン, クリームコーン, パセリ	食パン, マヨネーズ, ひまわり油, ジャガ芋, 小麦粉, バター, 生クリーム	828	29.2	39.4
	10	水	麦ごはん, 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 蒸しキャベツのゆかり和え みそ汁, 手作り田作り	牛乳, 竹輪, 青のり, 豆腐, みそ, かえりちりめん	キャベツ, しそふりかけ, 人参, 白菜, ねぎ	麦ごはん, 小麦粉, ひまわり油, ジャガ芋, ごま, 三温糖	807	28.5	23.3
	11	木	麦ごはん, 牛乳 鯖の西京焼き, 紅白なます 雑煮	牛乳, 鯖, みそ, 油揚げ, 鶏肉	生姜, 大根, 人参, 小松菜	麦ごはん, 三温糖, 上白糖, 餅, 里芋	792	31.1	20.2
	12	金	麦ごはん, 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め かきたま汁, みかん ふりかけ(海藻類)	牛乳, 鶏肉, 大豆, みそ, 卵, ふりかけ(海藻類)	人参, 玉ねぎ, こんにゃく, <b>ほうれん草, ねぎ, みかん</b>	麦ごはん, 片栗粉, ひまわり油, 三温糖	811	27.5	28.8
	15	月	麦ごはん, 牛乳 鯉のごま酢あえ, 蒸しキャベツ 豆腐汁	牛乳, 鯉, 豆腐	生姜, ねぎ, キャベツ, ごぼう, 人参	麦ごはん, 片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま, 里芋	780	32.2	24.5
	16	火	コッペパン, 牛乳 冬野菜のポークチュー 大根サラダ, いちごジャム	牛乳, 豚肉, ツナ缶	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参, ブロッコリー, トマト ピューレー, 大根, コーン	コッペパン, ひまわり油, ジャガ芋, 小麦粉, 三温糖, カラメル, マヨネーズ, いちごジャム	875	27.7	35.2
	17	水	麦ごはん, 牛乳 マーボー豆腐 ひじきと切干大根のサラダ	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 豆腐, ひじき, ハム	にんにく, 生姜, ねぎ, 玉ねぎ, 人参, 切干大根, コーン	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	795	28.4	29.8
	18	木	麦ごはん, 牛乳 鯖の塩焼き, 蒸し野菜 根菜のごまキムチ汁	牛乳, 鯖, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	キャベツ, 人参, 大根, ごぼう, こんにゃく, <b>ねぎ</b> , キムチ	麦ごはん, ごま	796	35.0	29.8
	19	金	わかめごはん, 牛乳 チキンカツ, 蒸しキャベツ のっぺい汁	牛乳, 鶏肉, わかめ	キャベツ, 大根, 人参, <b>生しいたけ</b> , こんにゃく, <b>ねぎ</b>	麦ごはん, 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 里芋, 片栗粉	785	27.0	25.1
	22	月	手作りチキンカレー, 牛乳 ドレッシングサラダ 福神漬	牛乳, 鶏肉, ハム	にんにく, 生姜, セロリー, 玉ねぎ, トマトピューレー, キャベツ, コーン, きゅうり, 福神漬	麦ごはん, ひまわり油, ジャガ芋, 小麦粉, カラメル, 三温糖	843	25.0	24.4
	23	火	コッペパン, 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのマヨサラダ りんごジャム	牛乳, 豚肉, 大豆	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参, トマトピューレー, トマト, パセリ, ブロッコリー, キャベツ, コーン	コッペパン, ひまわり油, ジャガ芋, 三温糖, マヨネーズ, りんごジャム	839	28.0	32.7
	24	水	麦ごはん, 牛乳 鶏のレモン揚げ, 蒸しキャベツ めかぶスープ	牛乳, 鶏肉, 卵, <b>めかぶ</b>	<b>レモン, キャベツ</b> , 人参, 水菜, <b>ねぎ</b>	麦ごはん, 片栗粉, ひまわり油, 三温糖	816	30.2	28.9
	25	木	ひじきそばろごはん, 牛乳 あいませ, ポンカン	牛乳, 豚ひき肉, <b>ひじき, 卵</b> , 油揚げ, 竹輪	<b>ねぎ</b> , 生姜, 人参, <b>大根</b> , <b>れんこん</b> , 干しいたけ, <b>ポンカン</b>	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖, 上白糖	815	27.9	26.3
	26	金	麦ごはん, 牛乳 キスフライ, 蒸し野菜 卵とじ, ミニトマト	牛乳, <b>きす, 豆腐, 卵</b>	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, <b>生しいたけ, ねぎ, ミニトマト</b>	麦ごはん, 小麦粉, パン粉, ひまわり油, 三温糖	787	27.8	24.2
	29	月	麦ごはん, 牛乳 はんぺんのあおさ揚げ ほうれん草のおかか和え 大根の味噌煮込み	牛乳, <b>はんぺん, あおさ, 花かつお</b> , 竹輪, みそ, 焼き豆腐	白菜, <b>ほうれん草</b> , 人参, 大根, こんにゃく	麦ごはん, 小麦粉, ごま, ひまわり油, 三温糖	802	27.2	23.7
	30	火	バターパン, 牛乳 鶏のマーマレード焼き カレースープ, いちご	牛乳, 鶏肉, ウインナー	にんにく, 玉ねぎ, 人参, しめじ, パセリ, <b>いちご</b>	バターパン, マーマレード, ジャガ芋, ひまわり油	785	31.9	36.1
	31	水	麦ごはん, 牛乳 肉じゃが, 白菜のひたし 海苔佃煮	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 海苔佃煮	玉ねぎ, 人参, こんにゃく, さやいんげん, 白菜, ほうれん草	麦ごはん, ジャガ芋, ひまわり油, 三温糖	776	25.0	23.7
期間平均							808	28.8	28.0

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。

※今月の地物一番給食の日は12, 18日です。毎月19日は食育の日です。1月24日～30日は全国学校給食週間です。  
なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材です。(予定)

※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。

※給食で使用のいちごは小俣産です。  
30日に使用するいちごは、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。

