

令和2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 [%]	
7	火	ツナスパゲティ、牛乳	牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、人参、パセリ	スパゲティ、オリーブ油、ひまわり油	白ワイン、トマトベースソース、トマトピューレ、トマトケチャップ、丸鶏ガラスープ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、混合こしょう	773	14.3	34.7	
		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					
		みかん		みかん						
8	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		796	14.3	25.1	
		揚げだし豆腐の彩りあん	揚げだし豆腐	さやいんげん、人参、玉ねぎ、コーン	ひまわり油、三温糖、片栗粉	かつお節だし用、うすくちしょうゆ				
		いりどり	鶏肉	ごぼう、れんこん、人参、こんにゃく、筍	ひまわり油、三温糖	本みりん、こいくちしょうゆ、かつお節だし用				
9	木	手作り田作り	かえりちりめん		ごま	たまりしょうゆ、三温糖、本みりん、穀物酢	874	11.9	28.4	
		手作りポークカレー、牛乳	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、セロリー、人参、じゃが芋、玉ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、薄力粉、カラメル	カレー粉、赤ワイン、ローリエ、りんごピューレ、トマトピューレ、丸鶏ガラスープ、うすくちしょうゆ、ウスターソース、オールスパイス、ガラムマサラ、食塩、混合こしょう				
		ごま酢サラダ	卵	キャベツ、太もやし、人参	ひまわり油、ごま	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、三温糖、穀物酢、食塩				
10	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		814	16.3	22.0	
		鮭の塩焼き	甘塩銀鮭 切り身							
		小松菜のひたし		太もやし、小松菜、人参	三温糖	こいくちしょうゆ、食塩				
14	火	セルフツナサンド、牛乳	牛乳、ツナ缶	きゅうり、コーン	食パン、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、食塩、混合こしょう	807	14.6	34.9	
		ポトフスープ	ウインナー	人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	じゃが芋	丸鶏ガラスープ、うすくちしょうゆ、食塩、混合こしょう				
		ヨーグルト	ヨーグルト							
15	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		775	13.4	26.6	
		すき焼き煮	牛肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、人参、白菜、えのきたけ、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒				
		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	穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩				
16	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		749	15.4	26.8	
		もずくのチャプチェ	豚肉、もずく	にんにく、人参、太もやし、筍、生しいたけ、葉ねぎ	ひまわり油、ごま油、ごま、三温糖	清酒、こいくちしょうゆ、三温糖、混合こしょう				
		中華風卵スープ	豆腐、卵	チンゲン菜、人参、玉ねぎ	片栗粉	丸鶏ガラスープ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、食塩、混合こしょう				
17	金	非常用レトルトカレー、牛乳	牛乳		麦ごはん	レトルトカレー	924	13.4	25.2	
		フィッシュカツ	しいら		薄力粉、パン粉、ひまわり油	食塩、混合こしょう、カレー粉				
		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	穀物酢、食塩、混合こしょう				
20	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		753	14.6	24.7	
		豆腐の中華煮	豚肉、豆腐	にんにく、生姜、葉ねぎ、白菜、玉ねぎ、人参、筍、生しいたけ	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	清酒、丸鶏ガラスープ、食塩、混合こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ				
		あらめのナムル風サラダ	あらめ、竹輪	太もやし、キャベツ、人参	三温糖、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、穀物酢、混合こしょう				
21	火	バターパン、牛乳	牛乳		バターパン		823	16.7	37.8	
		鱈のコーンフレック焼き	さわら 切り身	パセリ	卵抜きマヨネーズ、パン粉、コーンフレック	食塩、混合こしょう、白ワイン				
		ミニトマト	ミニトマト							
22	水	わかめごはん、牛乳	牛乳、炊き込みわかめ		麦ごはん		793	16.1	27.7	
		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、葉ねぎ	ひまわり油、三温糖	清酒、かつお節だし用、水、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん				
		もやしとほうれん草のごま和え	油揚げ	ほうれん草、白菜、太もやし	三温糖、ごま	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、食塩				
23	木	豚キムチごはん、牛乳	牛乳、豚肉	人参、エリンギ、キムチ、キャベツ、にんにく、生姜	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん	823	12.4	21.7	
		ワンタンスープ	ワンタン皮	玉ねぎ、チンゲン菜、人参		丸鶏ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、食塩、混合こしょう				
		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					
24	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		840	13.1	29.8	
		鶏のマイヤーレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁、レモン果皮	片栗粉、ひまわり油、三温糖	食塩、混合こしょう、清酒、こいくちしょうゆ				
		根菜のみそ汁	豆腐	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ	さつま芋	煮干しだし用、ミックス味噌				
27	月	ひじきそぼろごはん、牛乳	牛乳、豚肉、ひじき、卵	葉ねぎ、生姜、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、食塩	816	13.7	26.3	
		あいませ	油揚げ、竹輪	大根、人参、れんこん、干ししいたけ	上白糖	穀物酢、食塩、かつお節だし用、うすくちしょうゆ				
		ボンカン		ボンカン						
28	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		829	14.6	29.2	
		冬野菜のクリーム煮	鶏肉、生クリーム(乳脂肪)バター、牛乳	玉ねぎ、人参、カリフラワー、ブロッコリー	ひまわり油、薄力粉、じゃが芋	白ワイン、丸鶏ガラスープ、ローリエ、食塩、混合こしょう				
		クルトンサラダ		キャベツ、人参、コーン、きゅうり	三温糖、ひまわり油、クルトン	穀物酢、食塩、混合こしょう				
29	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		749	15.0	25.7	
		豚肉の伊勢茶煮	豚肉	キャベツ	三温糖、ごま	番茶、こいくちしょうゆ、穀物酢、本みりん				
		蒸しキャベツ	厚揚げ、花かつお	大根、人参、こんにゃく、生しいたけ	三温糖	こいくちしょうゆ、清酒、食塩、本みりん、かつお節だし用				
30	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		788	15.7	28.0	
		にじますの塩から揚げ	にじます開き	生姜	片栗粉、ひまわり油	食塩				
		鶏ちゃん	鶏肉	にんにく、生姜、キャベツ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ	ひまわり油	清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、ミックス味噌、豆みそ、うすくちしょうゆ、食塩、混合こしょう				
31	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		774	15.3	27.8	
		芋煮	豚肉、油揚げ	大根、ごぼう、人参、しめじ、白ねぎ、つきこんにゃく	里芋、三温糖	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつお節だし用、昆布だし用				
		のり酢和え	ツナ缶、焼きのり	ほうれん草、太もやし	ごま	こいくちしょうゆ、穀物酢、三温糖				
							期間平均	806	14.5	27.9

※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。※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。
 ※今月の「みえ地物一番給食の日」は20日、22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。
 ※17日は「防災とボランティアの日」にちなんで「非常用レトルトカレー」を使用した献立です。※31日は山形県の郷土料理「芋煮」をだす予定です。
 ※24日～30日は全国学校給食週間です。地元食材を多く取り入れています。
 ※30日は岐阜県中津川市の郷土食「鶏ちゃん」と中津川市産の「にじます」を使用した料理をだす予定です。
 伊勢市は岐阜県中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市との給食の交流を図るために取り入れました。
 ※給食で使用のいちごは小県産です。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。

