令和4年11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)	力や体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	
1	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 ポトフ 大根サラダ	牛乳 鶏肉		人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー 大根、人参、きゅうり、コーン	コッペパン、いちごジャム じゃが芋 卵抜きマヨネーズ、すりごま	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう こい口しょうゆ、塩、こしょう	752	28.7	28.1
2	水	麦ごはん、牛乳 はんぺんのセサミ揚げ 小松菜のひたし 五目豆	牛乳 はんぺん		もやし、小松菜、人参 人参、ごぼう、こんにゃく	麦ごはん、いりごま、ひまわり油 三温糖 三温糖	こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、みりん、かつお節だし こい口しょうゆ、酒、みりん、塩	848	31.8	26.1
4	金	ひじきとツナのそぼろごはん、牛乳 のっぺい汁	ツナ缶、ひじき、卵、牛乳 油揚げ		人参、さやいんげん 大根、人参、しいたけ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 里芋、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用、塩 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ	766	26.2	25.4
7	月	あんかけごはん、牛乳 大学芋	鶏肉、えび、牛乳		しょうが、しいたけ、もやし、玉ねぎ 人参、キャベツ、チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉 いりごま	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう こい口しょうゆ	836	26.7	22.7
8	火	黒糖パン、牛乳☆「いい歯の日」献立☆ ポーシチュー ごぼうサラダ	牛乳 豚肉		にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトビュレ	黒糖パン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル	赤ワイン、鶏がらスープ、ローリエ トマトベースソース、こい口しょうゆ ウスターソース、塩、こしょう うす口しょうゆ、塩	871	29.3	33.5
9	水	麦ごはん、牛乳 鶏塩マーボー ひじきの中華風サラダ	牛乳 鶏ひき肉、豆腐 ひじき、かまぼこ		にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ 人参 キャベツ、きゅうり、人参、コーン	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 三温糖、ごま油	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう	744	28.3	21.7
10	木	豚丼、牛乳 めかぶ汁 ヨーグルト	豚肉、牛乳 卵、油揚げ、めかぶ ヨーグルト		しょうが、玉ねぎ、人参 こんにゃく 人参、しいたけ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	酒、みりん、こい口しょうゆ かつお節だし用、昆布だし用、塩 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ	824	31.5	26.3
11	金	麦ごはん、牛乳 鮭の塩焼き もやしのごま和え 鶏ごぼう汁	牛乳 さけ		もやし、小松菜、人参 ごぼう、人参、白ねぎ、えのきたけ	麦ごはん 三温糖、いりごま	うす口しょうゆ かつお節だし用	772	37.4	23.9
14	月	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳 親子煮 切干大根の酢の物	花かつお、 ちりめんじゃこ あおのり、牛乳 鶏肉、卵 油揚げ		玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ 切干大根、人参、きゅうり	麦ごはん 、いりごま、三温糖 ひまわり油、三温糖 三温糖	こい口しょうゆ、塩 酒、かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん うす口しょうゆ、穀物酢、塩	788	31.4	23.6
15	火	米粉入りパン、牛乳 しいらのレモン揚げ 粉ふき芋 白菜のミルクスープ	牛乳 しいら		レモン果汁 パセリ 白菜、玉ねぎ、人参	コッペパン 片栗粉、ひまわり油、三温糖 じゃが芋 ひまわり油、生クリーム、片栗粉	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ 塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	791	36.1	28.8
16	水	手作りポークカレーライス 福神漬、牛乳 ブロッコリーのサラダ	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 三温糖、ひまわり油	カレー粉、赤ワイン、ローリエ トマトベースソース、鶏がらスープ こい口しょうゆ、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 塩、こしょう、穀物酢	815	24.7	25.7
17	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉のねぎ焼き 蒸しキャベツ れんこん入りきんぴらごぼう	牛乳 鶏肉		しょうが、ねぎ キャベツ れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく さやいんげん	麦ごはん 三温糖、ごま油 ひまわり油、三温糖、すりごま	酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 塩、こしょう こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん	813	30.2	25.5
18	金	豚キムチごはん、牛乳 豆腐とわかめのスープ みかん	豚肉、牛乳 わかめ、豆腐		人参、 しいたけ 、白菜キムチ、玉ねぎ チンゲン菜、にんにく、しょうが 人参、玉ねぎ、 ねぎ みかん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油 片栗粉	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん 鶏がらスープ、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう	757	26.5	23.6
21	月	テスト④								
22	火	テスト④								
24	木	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳 味噌煮込み ☆「和食の日」献立☆ 磯香和え	牛乳 豚肉、厚揚げ、豆みそ ちりめんじゃこ、のり		野菜ふりかけ 大根、人参、こんにゃく 小松菜、キャベツ、もやし	麦ごはん 里芋、三温糖 すりごま	酒、みりん、かつお節だし用 こい口しょうゆ	763	30.9	21.9
25	金	麦ごはん、牛乳 鮭のピリ辛焼き 蒸し野菜 大根とあらめの煮物	牛乳 さわら		しょうが、ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり 大根、人参	麦ごはん いりごま、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢 塩、こしょう 酒、かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん、塩	801	34.5	24.9
28	月	麦ごはん、牛乳 とん漬 ☆「神奈川県の郷土料理」☆ 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 豚肉、ミックスみそ 豆腐、油揚げ		しょうが、にんにく キャベツ 大根、人参、ねぎ	麦ごはん 三温糖 里芋、ひまわり油、片栗粉	酒、こい口しょうゆ、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用、塩 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ	773	29.4	27.0
29	火	コッペパン、牛乳 チキンのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉、牛乳		玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり、コーン	コッペパン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 バター、生クリーム 三温糖、ひまわり油	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ 塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	766	30.4	28.6
30	水	わかめごはん、牛乳 豚肉と厚揚げの生姜炒め 春雨の酢の物	炊き込みわかめ、牛乳 豚肉、厚揚げ 卵		しょうが、人参、ねぎ、玉ねぎ、もやし きゅうり、人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖、いりごま ひまわり油、はるさめ、三温糖	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん 塩、穀物酢、うす口しょうゆ	813	29.8	26.7

期間平均
794 30.2 25.8

※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、18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。
 ※8日は「いい歯の日」にちなんで献立です。
 ※24日は「和食の日」にちなんで献立です。
 ※17日、18日のねぎは伊勢市豊浜町のものを使用しています。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。
 ※28日は全国味めぐり「神奈川県産」です。とん漬、けんちん汁は神奈川県の郷土料理です。

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。