

# 令和5年12月 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	金	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		735	32.3	18.7
		鶏肉とごぼうのしぐれ煮	鶏肉	しょうが, ごぼう, 人参, こんにゃく	ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, たまりじょうゆ			
		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	かつお節だし用, 昆布だし用 こい口しようゆ, うす口しようゆ, 塩			
4	月	麦ごはん, しそぶりかけ, 牛乳	牛乳	しそぶりかけ	麦ごはん		748	33.1	22.7
		親子煮	鶏肉, 卵	玉ねぎ, 人参, 生しいたけ, ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, かつお節だし用, 昆布だし用 こい口しようゆ, うす口しようゆ みりん			
		のり酢和え	ツナ缶, のり	小松菜, もやし	三温糖, すりごま	こい口しようゆ, 穀物酢			
5	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		812	29.1	34.2
		冬野菜のポークシチュー	豚肉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, カリフラワー トマトピューレ	ひまわり油, ジャガイモ, 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, こい口しようゆ ウスターソース, 塩, こしょう			
		コールスローサラダ		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	三温糖, 卵抜きマヨネーズ	穀物酢, 塩, こしょう			
6	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		797	33.6	25.3
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	うす口しようゆ, 酒 たまりじょうゆ, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		根菜の味噌汁	油揚げ, ミックスみそ	大根, 人参, ごぼう, ねぎ	さつまいも	かつお節だし用			
7	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		738	33.3	23.9
		鰯の塩焼き	さば						
		ひたし	竹輪	白菜, 人参	三温糖	こい口しようゆ			
		みぞれ汁 ☆大雪の献立☆	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	うす口しようゆ, 塩 かつお節だし用, 昆布だし用			
8	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		756	33.9	21.9
		ひきずり ☆愛知県の郷土料理☆	鶏肉, 焼き豆腐	こんにゃく, 人参, 白菜, 白ねぎ	ひまわり油, 三温糖	こい口しようゆ, うす口しようゆ みりん, 酒			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし, きゅうり, 人参, しょうが	いりごま, 三温糖, ひまわり油	穀物酢, うす口しようゆ, 塩			
11	月	個別懇談会 給食なし							
12	火	個別懇談会 給食なし							
13	水	豚キムチごはん, 牛乳	豚肉, 牛乳	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ 白菜キムチ, 白菜	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖 ごま油	酒, こい口しようゆ うす口しようゆ, みりん	767	28.0	23.3
		卵スープ	卵, 豆腐	玉ねぎ, 人参, チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ, うす口しようゆ 塩, こしょう			
		みかん		みかん					
14	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		770	35.5	19.3
		鰯のごま酢和え	かつお	しょうが, ねぎ	片栗粉, ひまわり油, 三温糖 いりごま	酒, こい口しようゆ, 穀物酢, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		のっつい汁	鶏肉	大根, 人参, 生しいたけ こんにゃく, ねぎ	里芋, 片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 こい口しようゆ, うす口しようゆ, 塩			
15	金	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		768	27.2	20.1
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ, 人参, こんにゃく さやいんげん	じゃが芋, ひまわり油, 三温糖	こい口しようゆ, うす口しようゆ 塩, 酒			
		切干大根のごま和え	竹輪	切干大根, 人参, きゅうり	三温糖, すりごま	こい口しようゆ, 塩			
18	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		804	26.1	28.3
		芋煮 ☆山形県(庄内地方)の郷土料理☆	豚肉, 厚揚げ, ミックスみそ	大根, 人参, しめじ 白ねぎ, こんにゃく	里芋, 三温糖	酒, みりん, かつお節だし用			
		ごぼうサラダ		ごぼう, きゅうり, 人参, コーン	卵抜きマヨネーズ, すりごま	うす口しようゆ, 塩			
19	火	米粉入りパン, 牛乳	牛乳		米粉入りパン		776	36.3	28.5
		しいらのレモン揚げ	しいら	レモン果汁	片栗粉, ひまわり油, 三温糖	塩, こしょう, 酒, こい口しようゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
20	水	米粉入りパン, 牛乳	ベーコン, 牛乳	白菜, 玉ねぎ, 人参, えのきたけ	ひまわり油, コーンスターーチ 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう	810	23.8	24.4
		手作りポークカレーライス 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, りんごビューレ トマトビューレ, 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, 赤ワイン, ローリエ トマトケチャップ, 鶏がらスープ こい口しようゆ, 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			
		コーンサラダ		キャベツ, 人参, コーン, きゅうり	三温糖, ひまわり油	穀物酢, 塩, こしょう			
21	木	五目そぼろごはん, 牛乳	鶏ひき肉, 大豆, 卵, 牛乳	しょうが, ねぎ, 人参	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こい口しようゆ, みりん, 塩	753	28.6	23.6
		すまし汁	かまぼこ, わかめ	えのきたけ, 小松菜		うす口しようゆ, 塩, かつお節だし用, 昆布だし用			
		お楽しみデザート			お楽しみデザート				

\*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、21日です。毎月19日は「食育の日」です。  
 なお、太子の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。  
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※7日は「大雪」にちなんだ献立です。  
 ※8日、18日は全国味めぐり「愛知県、山形県(庄内地方)編」です。「ひきずり」は愛知県、「芋煮」は山形県(庄内地方)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。

