

令和6年2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	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		741	25.1	23.6
		すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	こんにゃく、人参、白菜 しいたけ、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こいロシヨウユ うすロシヨウユ、みりん、酒			
		和風サラダ	ベーコン	キャベツ、人参、きゅうり	ひまわり油、三温糖	穀物酢、こいロシヨウユ、塩			
2	金	ツナそばろごはん、牛乳	ツナ缶、卵、牛乳	人参、さやいんげん	麦ごはん、三温糖 ひまわり油	こいロシヨウユ、塩	790	29.2	24.8
		節分汁	大豆、豆みそ	大根、人参、玉ねぎ ごぼう、ねぎ		かつお節だし用			
		りんごゼリー		りんごゼリー					
5	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		739	27.5	21.6
		味噌煮込み	豚肉、さつま揚げ、昆布 豆みそ	大根、こんにゃく、人参	ひまわり油、里芋、三温糖	酒、こいロシヨウユ みりん、かつお節だし用			
		白菜のおひたし	油揚げ	白菜、もやし、人参	三温糖	うすロシヨウユ、塩、こいロシヨウユ			
6	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		860	33.4	34.0
		チキンとポテトの マイケールモン揚げ	鶏肉	レモン果汁、レモン	片栗粉、ひまわり油 じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒 こいロシヨウユ			
		卵と野菜のほかほかスープ	ベーコン、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ しょうが	ひまわり油、片栗粉	白ワイン、鶏がらスープ こいロシヨウユ、うすロシヨウユ、塩			
7	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		751	32.2	18.4
		しいらのねぎ焼き	しいら	しょうが、ねぎ	三温糖、ごま油	酒、こいロシヨウユ、みりん 穀物酢			
		小松菜のおひたし		もやし、小松菜、人参	三温糖	こいロシヨウユ、塩			
8	木	手作りチキンカレーライス 福神漬、牛乳	鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが セロリ、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	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 こいロシヨウユ、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	832	25.4	18.6
		フルーツボンチ		みかん缶、パイナップル、黄桃缶					
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
9	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		748	29.6	22.8
		キムチチヂ	豚肉、豆腐、豆みそ	にんにく、人参、白ねぎ えのきたけ、にら、白菜キムチ	ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こいロシヨウユ、鶏がらスープ			
		ナムル		もやし、人参、チンゲン菜	三温糖、ごま油、ごま	こいロシヨウユ、穀物酢			
13	火	セルフツナサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	きゅうり、コーン	食パン、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう	829	36.1	32.8
		スープスパゲティ	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	スパゲティ、じゃが芋 コーンスターチ、生クリーム	白ワイン、鶏がらスープ 塩、こしょう			
14	水	中華飯、牛乳	豚肉、えび、牛乳	しょうが、しいたけ 玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜	麦ごはん、ひまわり油 ごま油、片栗粉	酒、こいロシヨウユ うすロシヨウユ、鶏がらスープ 塩、こしょう	807	25.0	24.3
		おさつチップス			さつま芋、ひまわり油	塩			
15	木	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		742	34.1	23.5
		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、穀物酢 こいロシヨウユ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
16	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		759	27.8	24.2
		ホイコーロー	豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく しょうが、人参、白ねぎ、ピーマン	ごま油	酒、とうがらし粉			
		パンサンスー	卵	きゅうり、人参	はるさめ、ひまわり油 三温糖、ごま油、なたね油	塩、穀物酢、こいロシヨウユ うすロシヨウユ			
19	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		804	34.2	26.7
		中津からあげ	鶏肉	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油	こいロシヨウユ、酒、塩 とうがらし粉			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
20	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		799	29.1	30.3
		ボルシチ	豚肉	セロリ、玉ねぎ、人参 ピーツ、トマトビュレ	ひまわり油、じゃが芋 カラメル、三温糖	赤ワイン、トマトベースソース 鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう			
		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	塩、こしょう			
21	水	鶏ごぼうごはん、牛乳	鶏ひき肉、牛乳	しょうが、ごぼう、人参 しいたけ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油 三温糖	酒、みりん、こいロシヨウユ うすロシヨウユ	752	29.1	19.1
		かきたま汁	卵、豆腐	人参、えのきたけ、小松菜	片栗粉	かつお節だし用 昆布だし用、うすロシヨウユ こいロシヨウユ、塩			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
22	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		814	37.1	27.0
		鯖の塩焼き	さば						
		もやしの海苔ごま和え	のり	ほうれん草、もやし	三温糖、ごま	こいロシヨウユ			
26	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		734	27.5	22.6
		豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが、にんにく、人参 白ねぎ、玉ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、こいロシヨウユ みりん、塩			
		ごま和え	竹輪	白菜、小松菜	三温糖、ごま	こいロシヨウユ、塩			
27	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		749	34.0	30.1
		鯖のパン粉焼き	さわら	パセリ	卵抜きマヨネーズ、パン粉	白ワイン、塩、こしょう			
		ミニトマト		ミニトマト					
28	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳		麦ごはん		750	30.1	17.1
		鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく さやいんげん	ひまわり油、さつま芋 片栗粉	酒、こいロシヨウユ、塩、酒			
		切干大根の酢の物	油揚げ	切干大根、人参、きゅうり	三温糖	うすロシヨウユ、穀物酢、塩			
29	木	豚肉ビビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし ほうれん草	麦ごはん、三温糖 ひまわり油、ごま油、ごま	こいロシヨウユ、塩、うすロシヨウユ 酒、とうがらし粉	766	29.0	23.1
		ワントンスープ		玉ねぎ、えのきたけ 人参、ねぎ	ワントン皮	鶏がらスープ、こいロシヨウユ うすロシヨウユ、塩、こしょう			

※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21日、22日です。毎月19日は「食育の日」です。
 なお、太字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。
 ※2日は「節分」にちなんで献立です。
 ※7日は伊勢志摩産定住自立圏共生ビジョンの事業で、伊勢市産の青ねぎを使った献立を実施します。
 ※19日は全国味噌めぐり「大分県編」です。中津からあげ、だんご汁は大分県の郷土料理です。
 ※22日は全国味噌めぐり「長崎県編」です。ヒカドは長崎県の郷土料理です。

※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。

