

平成29年 12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 [%]	
12	1	金	麦ごはん、牛乳 豆腐の中華煮 切干大根の中華和え	牛乳、豚肉、豆腐、竹輪	にんにく、生姜、ねぎ、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、切干大根、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	744	25.8	24.9	
	4	月	豚肉ビビンバ、牛乳 ワントンスープ	牛乳、豚肉、卵、ベーコン	干しぜんまい、にんにく、人参、もやし、キャベツ、大根、しめじ	麦ごはん、三温糖、ごま、ひまわり油、ごま油、ワントン皮	795	28.6	27.3	
	5	火	セルフツナサンド、牛乳 チリコンカン、みかん	牛乳、ツナ缶、大豆、鶏肉	キャベツ、コーン、にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、トマトピューレー、みかん	食パン、マヨネーズ、ひまわり油、じゃが芋	854	34.1	34.8	
	6	水	麦ごはん、牛乳 親子煮、れんこんチップス 手作り佃煮	牛乳、鶏肉、卵、しらす干し、花かつお、昆布	玉ねぎ、人参、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、れんこん	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま	827	28.8	29.1	
	7	木	給食なし							
	8	金	給食なし							
	11	月	麦ごはん、牛乳 おでんの肉味噌かけ ひたし	牛乳、竹輪、うずら卵、みそ、鶏肉、油揚げ	大根、こんにゃく、人参、もやし、キャベツ	麦ごはん、里芋、三温糖	794	27.8	23.1	
	12	火	ミルクパン、牛乳 チキンのマスタード焼き 蒸し野菜、卵とコーンのスープ	牛乳、鶏肉、卵	ねぎ、キャベツ 、人参、コーン、クリームコーン、玉ねぎ、 ほうれん草	ミルクパン 、マヨネーズ、片栗粉	819	32.9	39.1	
	13	水	麦ごはん、牛乳 キスフライ、蒸しキャベツ 大豆とひじきの煮物	牛乳、きす 、大豆、竹輪、 ひじき	キャベツ 、ごぼう、人参、こんにゃく	麦ごはん 、小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖	777	26.7	23.6	
	14	木	手作りポークカレー、牛乳 フルーツポンチ、福神漬	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、りんごピューレー、トマトピューレー、パイン缶、黄桃缶、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル	898	22.6	22.0	
	15	金	わかめごはん、牛乳 鱈のピリカラあえ、蒸し野菜 きんぴらごぼう	牛乳、わかめ、鱈、竹輪	生姜、ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖	857	33.2	25.8	
	18	月	チキンライスのトマトソースかけ 牛乳、キャベツスープ クリスマスデザート	鶏肉、牛乳、ウインナー	トマト、にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレー、キャベツ、パセリ	麦ごはん、ひまわり油、クリスマスデザート	777	23.0	24.4	
	19	火	コッペパン、牛乳 クリームシチュー クルトンサラダ、いちごジャム	牛乳、鶏肉 、ハム	玉ねぎ、人参、 ブロッコリー 、 キャベツ 、コーン、きゅうり	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、クルトン、いちごジャム	809	26.3	28.9	
	20	水	麦ごはん、牛乳 キムチ炒め、大根ごまドレサラダ 海苔佃煮	牛乳、豚肉、みそ、ツナ缶、海苔佃煮	人参、筍、キムチ、キャベツ、にんにく、生姜、大根、コーン	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、マヨネーズ、ごま	808	26.4	31.6	
	21	木	五目そぼろごはん、牛乳 のっぺい汁、みかん	牛乳、鶏肉、大豆、卵、油揚げ	生姜、人参、さやいんげん、大根、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、みかん	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、里芋、片栗粉	752	27.8	26.4	
	22	金	麦ごはん、牛乳 ホキのレモン揚げ、蒸し野菜 南瓜汁	牛乳、ホキ、油揚げ、みそ	レモン果汁、キャベツ、コーン、大根、かぼちゃ、人参、しめじ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖	775	27.4	25.2	
							期間平均	806	28.0	27.6

※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、13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。
 ※18日は「クリスマス」にちなんだ献立です。
 ※22日は「冬至」にちなんだ献立です。