

令和3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 [%]	脂質 [%]
1	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		799	12.3	25.6
		マーボーじゃが	豚ひき肉、豆みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖、じゃが芋、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、こいロしようゆ、みりん			
		パンサンスー	ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参	はるさめ、三温糖、ごま油	こいロしようゆ、うすロしようゆ、穀物酢			
2	火	小型コッペパン、牛乳	牛乳		小型コッペパン		771	16.0	31.2
		はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん、あおのり		小麦粉、ひまわり油				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
4	木	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん		777	14.1	27.2
		豚肉と厚揚げの生姜炒め	豚肉、厚揚げ	しょうが、人参、ねぎ、玉ねぎ、もやし	ひまわり油、三温糖	酒、うすロしようゆ、こいロしようゆ、みりん			
		ごま酢和え	卵	キャベツ、小松菜	ひまわり油、三温糖、ごま	塩、うすロしようゆ、穀物酢			
5	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		783	18.0	21.6
		鯉の南部揚げ ☆青森県の郷土料理☆	かつお		片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	うすロしようゆ、酒、こいロしようゆ、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
8	月	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳	ちりめんじゃこ、花かつお、昆布、牛乳		麦ごはん、三温糖		763	15.8	21.9
		高野豆腐の親子煮 ☆「いのちの日」	高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	ひまわり油、三温糖	酒、かつお節だし用、こいロしようゆ、うすロしようゆ、みりん			
		切干大根の酢の物 献立☆	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖	うすロしようゆ、穀物酢、塩			
9	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		829	13.9	30.9
		ボークシチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトビュール	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、こいロしようゆ、ウスターソース、塩、こしょう			
		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、塩、こしょう			
10	水	秋のあんかけごはん、牛乳	鶏肉、牛乳	しょうが、しいたけ、もやし、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、しめじ	麦ごはん、ひまわり油、片栗粉	酒、こいロしようゆ、鶏がらスープ、塩、こしょう	851	11.5	25.2
		大学芋			さつま芋、ひまわり油、三温糖、ごま	こいロしようゆ			
11	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		799	15.8	30.1
		鮭のパン粉焼き	さけ	パセリ	卵抜きマヨネーズ、パン粉	白ワイン、塩、こしょう			
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
12	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		875	13.1	29.2
		鶏肉のピリ辛和え	鶏肉	しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、ひまわり油、いりごま、三温糖、ごま油	酒、こいロしようゆ、とうがらし粉、みりん、穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
15	月	お月見汁 ☆十日夜献立☆	わかめ	玉ねぎ、えのきたけ、人参、小松菜	白玉だんご	こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩、かつお節だし用、昆布だし用	797	13.7	24.1
		豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、チンゲン菜、キムチ、白菜、にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、ごま	こいロしようゆ、うすロしようゆ、酒、みりん			
		ワンタンスープ		もやし、しめじ、人参、ねぎ	ワンタン皮	鶏がらスープ、こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩、こしょう			
16	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		859	16.6	36.8
		スープスパゲティ	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー	スパゲティ、じゃが芋、ひまわり油、ユースターチ、生クリーム	鶏がらスープ、塩、こしょう			
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ	塩、こしょう			
17	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		791	15.8	27.6
		しいらのねぎソースかけ	しいら	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こいロしようゆ、穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
18	木	けんちん汁	豆腐、油揚げ	大根、れんこん、人参、しいたけ、ねぎ	ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用、こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩	838	11.2	27.7
		手作りボークカレーライス 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、りんごビュール、トマトビュール、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、こしょう、トマトケチャップ、鶏がらスープ、こいロしようゆ、ウスターソース、オールスパイス、ガラムマサラ、塩			
		ひじきのマリネサラダ	ひじき、ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、ひまわり油	こいロしようゆ、みりん、穀物酢、塩、こしょう			
19	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		777	18.0	28.5
		松阪とり焼き肉 食育の日	鶏肉、豆みそ	りんごビュール、にんにく	三温糖	こいロしようゆ、みりん、酒			
		白菜のごま和え		白菜、ほうれん草	三温糖、ごま	こいロしようゆ			
22	月	めかぶが汁	卵、油揚げ、めかぶ	人参、しいたけ、ねぎ	片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用、うすロしようゆ、こいロしようゆ、塩	802	12.7	28.3
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		酢豚	豚肉	しょうが、たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こいロしようゆ、トマトケチャップ、穀物酢、塩			
24	水	中華サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	三温糖、ひまわり油、ごま油、ごま	穀物酢、こいロしようゆ、塩、とうがらし粉	755	15.1	23.5
		麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん				
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	じゃが芋、ひまわり油、三温糖	こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩、酒			
25	木	磯香和え ☆「和食の日」献立☆	ちりめんじゃこ、のり	小松菜、白菜、もやし	ごま	こいロしようゆ	748	17.1	24.8
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鯉の照り焼き	さわら	しょうが	三温糖、片栗粉	酒、うすロしようゆ、こいロしようゆ、みりん			
26	金	ほうれん草のひたし		もやし、ほうれん草	三温糖	こいロしようゆ、塩	803	14.6	30.3
		根菜の味噌汁	豆腐、油揚げ、ミックスみそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	さつま芋	かつお節だし用			
		わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん				
29	月	鰯の揚げ煮	いわし	しょうが	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こいロしようゆ、みりん	826	13.3	28.3
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		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、うすロしようゆ、こいロしようゆ、塩			
30	火	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	こいロしようゆ、塩	872	15.5	31.0
		のっぺい汁	油揚げ	大根、人参、しいたけ、ねぎ	里芋、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用、こいロしようゆ、うすロしようゆ、塩			
		冷凍ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
30	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		872	15.5	31.0
		鶏肉のアングレーズ	鶏肉	しょうが	片栗粉、ひまわり油、パン粉、三温糖	こいロしようゆ、酒、ウスターソース			
		粉ふき芋		パセリ	じゃが芋	塩、こしょう			
		ポトフスープ	ベーコン	かぶ、人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ		鶏がらスープ、うすロしようゆ、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17日、25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。

期間平均		
806	14.7	28.2



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 [%]	脂質 [%]
---	----	-----	-------------------------	-------------------------	-----------------------	-----	-----------------	------------	-----------

※5日は全国味めぐり「青森県編」です。鯉の南部揚げは青森県の郷土料理です。

※8日は「いい歯の日」にちなんだ献立です。

※14日は「十日夜」です。献立の都合で12日にお月見汁を提供します。

※24日は「和食の日」にちなんだ献立です。

※17日、19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。

