

# 令和3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

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	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		809	18.4	29.4
		鯖の塩焼き	さば						
		もやしと小松菜のおかか和え	花かつお	小松菜, もやし	三温糖	こいししょうゆ, 塩			
		大根と豚肉の煮物	豚肉	大根, 人参, しめじ, こんにゃく	ひまわり油, 三温糖	酒, こいししょうゆ, うす口しょうゆ みりん, かつお節だし用			
2	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		790	15.9	27.5
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉	しょうが, 人参, ねぎ, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, うす口しょうゆ, こいししょうゆ みりん			
		和風ツナサラダ	ツナ缶, わかめ	もやし, キャベツ, 人参, しょうが	ごま, 三温糖, ひまわり油	穀物酢, うす口しょうゆ			
3	金	麦ごはん, 味付けのり, 牛乳	牛乳, 味付けのり		麦ごはん		747	13.7	22.8
		すき焼き煮	豚肉, 焼き豆腐	糸こんにゃく, 人参, 白菜, しいたけ 白ねぎ	ひまわり油, 三温糖	こいししょうゆ, うす口しょうゆ みりん, 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, ごま	こいししょうゆ, 塩			
6	月	豚肉のしぐれ煮ごはん, 牛乳	豚肉, 牛乳	しょうが, ごぼう, 人参, こんにゃく	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, たまりじょうゆ	753	14.6	23.8
		かきたま汁	卵, 豆腐	人参, えのきたけ, ねぎ	片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 うす口しょうゆ, こいししょうゆ, 塩			
		みかん		みかん					
7	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		861	14.0	34.8
		冬野菜のクリーム煮	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参, カリフラワー ブロッコリー	ひまわり油, ジャガ芋, 小麦粉 バター, 生クリーム	白ワイン, 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			
8	水	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		754	17.0	24.8
		鯖の香味焼き	さむら	しょうが, 白ねぎ	ごま, 三温糖, ごま油	酒, こいししょうゆ, みりん, 穀物酢			
		白菜のひたし	油揚げ	白菜, 人参	三温糖	こいししょうゆ			
		小松菜のすまし汁	豆腐, かまぼこ	玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜		こいししょうゆ, うす口しょうゆ 塩, かつお節だし用, 昆布だし用			
9	木	麦ごはん, カレーじゃこ, 牛乳	牛乳, ちりめんじゃこ		麦ごはん, 三温糖		786	17.0	26.5
		芋煮 <b>☆宮城県の郷土料理</b>	豚肉, 豆腐, ミックスみそ	大根, 人参, ごぼう, 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			
		のり酢和え	ツナ缶, のり	ほうれん草, もやし	三温糖, ごま	こいししょうゆ, 穀物酢			
10	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		834	14.9	30.3
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	うす口しょうゆ, 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			
		みぞれ汁	油揚げ	大根, 人参, ごぼう, こんにゃく しいたけ, ねぎ	片栗粉	うす口しょうゆ, 塩, かつお節だし用 昆布だし用			
13	月	麦ごはん, 牛乳	<b>牛乳</b>		<b>麦ごはん</b>		762	14.8	26.6
		親子煮	<b>鶏肉, 卵</b>	玉ねぎ, 人参, <b>しいたけ, ねぎ</b>	ひまわり油, 三温糖	かつお節だし用, 昆布だし用, みりん こいししょうゆ, うす口しょうゆ, 酒			
		ひじきの和風サラダ	<b>ひじき, かまぼこ</b>	<b>キャベツ, きゅうり, 人参, コーン</b>	三温糖, ひまわり油, ごま	こいししょうゆ, みりん, 穀物酢 塩, こしょう			
14	火	ミルクパン, 牛乳	牛乳		ミルクパン		836	14.4	35.0
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参 トマトピューレ, パセリ	ひまわり油, ジャガ芋, 三温糖	赤ワイン, トマトケチャップ こいししょうゆ, 塩, こしょう 鶏がらスープ			
		スパゲティサラダ	ツナ缶	キャベツ, 人参, きゅうり	スパゲティ, 卵抜きマヨネーズ	塩, こしょう			
15	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		817	16.4	28.1
		鯉の甘酢和え	かつお	しょうが	片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま	酒, こいししょうゆ, 穀物酢, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		けんちん汁	豆腐, 油揚げ	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ	ひまわり油, 片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 こいししょうゆ, 塩			
16	木	麦ごはん, 牛乳	<b>牛乳</b>		<b>麦ごはん</b>		828	13.7	28.4
		マーボー豆腐	<b>豚ひき肉, 豆みそ, 豆腐</b>	にんにく, しょうが, <b>ねぎ, 玉ねぎ, 人参</b>	ひまわり油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	酒, とうがらし粉, こいししょうゆ みりん			
		パンサンスー	ベーコン	<b>キャベツ, きゅうり, 人参</b>	はるさめ, 三温糖, ごま油	こいししょうゆ, うす口しょうゆ 穀物酢			
17	金	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, セロリー, 玉ねぎ 人参, りんごピューレ, トマトピューレ 福神漬	麦ごはん, ひまわり油, ジャガ芋 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 こいししょうゆ, ウスターソース オールスパイス, ガラムマサラ, 塩	870	11.8	23.2
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	りんご缶, もも	上白糖				
20	月	中華飯, 牛乳	豚肉, いか, 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, こいししょうゆ, うす口しょうゆ 鶏がらスープ, 塩, こしょう	821	12.2	25.8
		おさつチップス			さつまい, ひまわり油	塩			
21	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		831	16.4	35.3
		チキンのレモンバジル焼き	鶏肉	にんにく, レモン果汁, レモン	三温糖, オリーブ油	塩, こしょう, 酒, バジル粉			
		キャベツのミルクスープ	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, キャベツ パセリ, クリームコーン	ひまわり油, 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			
		いちごクレープ <b>☆お楽しみ給食☆</b>			クレープ				
22	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		794	12.2	25.6
		はんぺんの青のりフライ	はんぺん, あおのり		小麦粉, パン粉, ひまわり油				
		蒸し野菜		キャベツ, コーン		塩, こしょう			
23	木	かぼちゃの味噌汁 <b>☆冬至献立☆</b>	ミックスみそ	大根, かぼちゃ, 人参, 玉ねぎ さやいんげん		かつお節だし用	805	15.6	24.7
		麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳	牛乳, ちりめんじゃこ 花かつお, 昆布		麦ごはん, 三温糖	たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢			
		鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	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	こいししょうゆ, うす口しょうゆ, 塩, 酒			
		卵と野菜の和え物	卵	白菜, 小松菜	ひまわり油, 三温糖, ごま	塩, うす口しょうゆ, 穀物酢			
24	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		753	15.1	29.6
		キャベツシューマイ	豚ひき肉, 大豆	炒め玉ねぎ, しょうが, キャベツ	片栗粉, 三温糖	塩, こしょう, うす口しょうゆ, 酒 こいししょうゆ, 穀物酢			
		ごまキムチ汁	油揚げ, 豆腐, ミックスみそ	白菜, 人参, ごぼう, こんにゃく ねぎ, 白菜キムチ	ごま, ねりごま	酒, みりん, 鶏がらスープ			

※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13日, 16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。  
 ※9日は全国味めぐり「宮城県編」です。芋煮は宮城県の郷土料理です。  
 ※21日は「クリスマス」、22日は「冬至」にちなんだ献立です。



期間平均		
803	14.9	27.9