

令和7年11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]
4	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		801	29.4	27.4
		ポークチチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトビュレ	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、こい口しょうゆ 塩、こしょう			
		フレンチサラダ		キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油	穀物酢、塩、こしょう			
5	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		795	35.7	21.7
		まぐろのねぎソースかけ	まぐろ	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		ほうとう ☆山梨県の郷土料理☆	油揚げ、ミックスみそ	かぼちゃ、白菜、しめじ、白ねぎ	ほうとう、じゃが芋	かつお節だし用			
6	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	こい口しょうゆ、塩、うす口しょうゆ 酒、とうがらし粉	740	29.5	23.4
		豆腐とわかめのスープ	ベーコン、わかめ、豆腐	人参、えのきたけ、ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう			
7	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		799	32.2	24.7
		鶏肉のピリ辛和え	鶏肉	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油 ごま	酒、こい口しょうゆ、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			
		けんちん汁	豆腐	ごぼう、しいたけ、人参、ねぎ	じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩			
10	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		785	30.8	26.4
		豚肉と根菜のキムチ煮	豚肉、厚揚げ	にんにく、しょうが、大根、ごぼう、人参 こんにゃく、白菜キムチ、ねぎ	ひまわり油、ごま油	酒、鶏がらスープ、こい口しょうゆ、塩			
		中華風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	ピーマン、三温糖、ひまわり油 ごま油、ごま	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
11	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		751	32.9	27.2
		鮭の紅葉焼き ☆鮭の日献立☆	さけ	人参、パセリ	卵抜きマヨネーズ	酒、塩、こしょう			
		野菜のスープ煮	ベーコン	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ、ローリエ、 うす口しょうゆ、塩、こしょう			
12	水	ひじきそばごはん、牛乳	鶏ひき肉、ひじき、卵、牛乳	ねぎ、しょうが、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩	750	27.3	22.1
		根菜の味噌汁	油揚げ、ミックスみそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ		かつお節だし用			
		みかん		みかん					
13	木	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		763	26.8	22.3
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩			
		もやしのごま和え	油揚げ	キャベツ、もやし、人参	三温糖、ごま	うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ			
14	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		759	30.4	21.2
		鶏の唐揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく	片栗粉、ひまわり油	こい口しょうゆ、酒、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		ざくざく ☆福島県の郷土料理☆		大根、人参、ごぼう、こんにゃく	里芋、三温糖	かつお節だし用、こい口しょうゆ みりん、酒、塩			
17	月	中華飯、牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、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、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 鶏がらスープ、塩、こしょう	830	24.9	26.8
		おさつチップス			さつまい芋、ひまわり油	塩			
18	火	米粉入り丸型パン、牛乳	牛乳		米粉入り丸型パン		804	35.8	31.0
		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			
		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			
19	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		766	31.4	21.2
		しいらフライねぎソース	しいら	ねぎ	小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 ごま油	塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢 ごま油			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		すまし汁 食育の日	豆腐	玉ねぎ、人参、えのきたけ、小松菜		こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用			
20	木	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	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢	753	30.1	21.8
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、豚肉、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、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん			
		和風サラダ	竹輪	キャベツ、人参、きゅうり	ひまわり油、三温糖、ごま	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
21	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		736	25.6	18.1
		おでんの肉味噌かけ	さつま揚げ、豆みそ 鶏ひき肉	大根、こんにゃく、人参	里芋、三温糖	こい口しょうゆ、かつお節だし用 昆布だし用、酒、みりん			
		白菜のごま和え	油揚げ	白菜、小松菜	三温糖、ごま	うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩			
25	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		758	36.9	29.2
		一口フライドチキン	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリー	片栗粉、ひまわり油	酒、塩、こい口しょうゆ			
		ミニトマト		ミニトマト					
		ポトフスープ	ウインナー	人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	じゃが芋	鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう			
26	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		784	28.3	23.3
		マーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん			
		パンサンスー	卵	人参、きゅうり	はるさめ、ひまわり油、三温糖、ごま油	塩、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 穀物酢			
27	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、セロリー、玉ねぎ 人参、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 こい口しょうゆ、オールスパイス ガラムマサラ、塩、こしょう	826	26.6	25.7
		ごまドレサラダ		キャベツ、人参、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ、三温糖、ねりごま	こい口しょうゆ、穀物酢、塩、こしょう			
28	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		737	34.4	24.1
		鯖の塩焼き	さば						
		キャベツののりごま和え	のり	キャベツ	ごま、三温糖	うす口しょうゆ			
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく、人参、大根、しいたけ、 白ねぎ	じゃが芋	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒 塩、こしょう、昆布だし用、 かつお節だし用			

※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20日、21日です。毎月19日は「食育の日」です。
なお、大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。
※11日は「鮭の日」にちなんで献立です。
※5日は全国味噌めぐり「山梨県編」です。ほうとうは山梨県の郷土料理です。

※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。