

令和7年12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 月	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		743	26.8	20.8
	芋煮 ★山形県庄内地方の郷土料理★	豚肉、厚揚げ、ミックスみそ	大根、人参、しめじ、白ねぎ こんにやく	里芋、三温糖	酒、みりん、かつお節だし用			
	春雨の酢の物		きゅうり、キャベツ、人参	はるさめ、三温糖、ごま	塩、穀物酢、うす口しょうゆ			
2 火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		813	31.4	26.8
	チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ			
	キャベツのミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ コーンペースト	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			
	みかん		みかん					
3 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		751	28.1	23.7
	すき焼き煮	豚肉、焼き豆腐	こんにやく、人参、白菜、しいたけ 白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん、酒			
	和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし、きゅうり、人参、しょうが	三温糖、ひまわり油	穀物酢、うす口しょうゆ、塩			
4 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		782	31.2	25.9
	鱈のパン粉焼き	さわか	パセリ	卵抜きマヨネーズ、パン粉	酒、うす口しょうゆ、塩、こしょう			
	ごま和え		キャベツ、小松菜、もやし	三温糖、ごま	こい口しょうゆ、塩			
	みぞれ汁	油揚げ	大根、人参、ごぼう、こんにやく、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			
5 金	麦ごはん、手作りひじきふりかけ、牛乳	ひじき、ちりめんじゃこ 花かつお、牛乳		麦ごはん、三温糖、ごま	こい口しょうゆ	743	31.9	21.2
	親子煮	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、昆布だし用 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん			
	おひたし	油揚げ	白菜、もやし、小松菜	三温糖	うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ			
8 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		734	34.5	19.2
	鶏肉のねぎ焼き	鶏肉	しょうが、ねぎ	三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢			
	おかか和え	花かつお	キャベツ、小松菜、人参	三温糖	こい口しょうゆ			
	根菜の味噌汁	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			
9 火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		811	30.5	28.4
	冬野菜のポークシチュー	豚肉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、カリフラワー トマトピューレ	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	ベーコン	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			
10 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		765	35.3	21.6
	鱈のごま酢和え	かつお	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん			
	蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
	かきたま汁	卵、豆腐	えのきたけ、小松菜	片栗粉	かつお節だし用、昆布だし用 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩			
11 木	牛肉のしぐれ煮ごはん、牛乳	牛肉、牛乳	しょうが、ごぼう	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、たまりじょうゆ	801	27.5	27.3
	けんちん汁	油揚げ、豆腐	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 こい口しょうゆ、塩			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
12 金	わかめごはん、牛乳	わかめ、みそ、牛乳		麦ごはん		753	27.6	21.9
	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ、人参、こんにやく 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			
	大根サラダ		大根、人参、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ、ごま	こい口しょうゆ、塩、こしょう			
15 月	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、白菜キムチ、白菜、白ねぎ にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒 みりん	827	30.2	27.7
	わかめと卵のスープ	卵、わかめ	玉ねぎ、えのきたけ、チンゲン菜	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			
	お楽しみデザート			クリスマス米粉のカップケーキ ※クリスマス米粉のカップケーキには、いちごジャムを使用しています。				
16 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		773	25.1	30.2
	ポトフ	ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、かぶ セロリー、白ねぎ		鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう			
	スパゲティサラダ	ツナ缶	きゅうり、人参、コーン	スパゲティ、ひまわり油 卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
17 水	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、トマトピューレ、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	808	24.0	24.3
	コーンサラダ		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			
18 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		735	35.8	17.7
	さめのビリ辛焼き	さめ	しょうが、ねぎ、にんにく	三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢			
	ごま和え	竹輪	白菜、小松菜	三温糖、ごま	こい口しょうゆ			
	大根と昆布の煮物	昆布、鶏肉、油揚げ	大根、人参	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、塩			
19 金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		764	30.4	21.6
	ヤンニョムチキン	鶏肉、豆みそ	にんにく	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	塩、こしょう、酒、トマトケチャップ とうがらし粉、こい口しょうゆ、みりん			
	蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
	フォーと野菜のスープ		もやし、しいたけ、人参、チンゲン菜	フォー	鶏がらスープ、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、塩、こしょう			
22 月	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	こい口しょうゆ、塩	762	29.3	27.6
	かぼちゃの味噌汁 ★冬至献立★	油揚げ、ミックスみそ	大根、かぼちゃ、人参、ねぎ		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15日、18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。

※給食で使用するお米は伊勢市産「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。

※1日は全国味めぐり「山形県庄内地方編」です。芋煮は山形県庄内地方の郷土料理です。

※22日は「冬至」にちなんだ献立です。

※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。