

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 こんにゃく	里芋, 三温糖	酒, みりん, かつお節だし用 穀物酢, うす口しょうゆ			
		春雨の酢の物		きゅううり, キャベツ, 人参	はるさめ, 三温糖, ごま				
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, バセリ コーンペースト	ひまわり油, コーンスタークリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
3	水	みかん		みかん			751	28.1	23.7
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		すき焼き煮	豚肉, 焼き豆腐	こんにゃく, 人参, 白菜, しいたけ 白ねぎ	ひまわり油, 三温糖	こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん, 酒			
4	木	和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし, きゅううり, 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	782	31.2	25.9
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鰯のパン粉焼き	さわら	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			
5	金	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	743	31.9	21.2
		みぞれ汁	油揚げ	大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, 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			
		麦ごはん, 手作りひじきふりかけ, 牛乳	ひじき, ちりめんじやこ 花かつお, 牛乳		麦ごはん, 三温糖, ごま	こい口しょうゆ			
6	木	親子煮	鶏肉, 鳥	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	734	34.5	19.2
		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			
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
7	火	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	811	30.5	28.4
		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			
8	木	黒糖パン, 牛乳	牛乳		黒糖パン		765	35.3	21.6
		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, きゅううり, コーン	三温糖, ひまわり油	穀物酢, 塩, こしょう			
9	火	小芋ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		801	27.5	27.3
		鰯のごま酢和え	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			
10	木	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	753	27.6	21.9
		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			
		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			
11	木	ヨーグルト	ヨーグルト				801	27.5	27.3
		わかめごはん, 牛乳	わかめみわ, 牛乳		麦ごはん				
		鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	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, フタロ口じょうゆ 塩			
12	金	大根サラダ		大根, 人参, きゅううり, コーン	卵抜きマヨネーズ, ごま	こい口じょうゆ, 塩, こしょう	753	27.6	21.9
		わかめごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	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, こい口じょうゆ, フタロ口じょうゆ 塩			
13	木	大根		大根, 人参, きゅううり, コーン	卵抜きマヨネーズ, ごま	こい口じょうゆ, 塩, こしょう	827	30.2	27.7
		わかめごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん, 三温糖, ひまわり油, ごま油	こい口じょうゆ, うす口じょうゆ, 塩			
		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, うす口じょうゆ こい口じょうゆ, 塩, こしょう			
14	火	お楽しみデザート	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。	773	25.1	30.2
		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				
		ボトル	ワインナー	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			
15	木	スパゲティサラダ	ツナ缶	きゅううり, 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	808	24.0	24.3
		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	こい口じょうゆ, うす口じょうゆ, 酒 みりん			
		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, うす口じょうゆ こい口じょうゆ, 塩, こしょう			
16	火	お楽しみデザート	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。	735	35.8	17.7
		コーンサラダ							
		手作りポークカレーライス, 福神漬	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 こい口じょうゆ, オールスパイス ガラムマサラ, 塩, こしょう			
17	木	大根					764	30.4	21.6
		さめ							
		ごま和え	竹輪	白菜, 小松菜	三温糖, ごま	こい口じょうゆ			
18	木	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, こい口じょうゆ うす口じょうゆ, みりん, 塩	762	29.3	27.6
		麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん				
		ヤンニヨムチキン	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, こい口じょうゆ, みりん			
19	木	蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう	764	30.4	21.6
		フォーと野菜のスープ	食育の日	もやし, しいたけ, 人参, チンゲン菜	フォー	鶏がらスープ, こい口じょうゆ うす口じょうゆ, 塩, こしょう			
		かぼちゃの味噌汁	☆冬至献立☆	油揚げ, ミックスみそ		かつお節だし用			
20	木	ツナそぼろごはん, 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	こい口じょうゆ, 塩	762	29.3	27.6
		かぼちゃの味噌汁	☆冬至献立☆	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。
※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。