令和8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	ｴﾈﾙｷﾞｰ[kcal]	蛋白質[g]	脂質[g]
2	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		765	30.7	23.5
		厚揚げの肉味噌炒め	厚揚げ, 豚ひき肉, 豆みそ	玉ねぎ, 人参, 白ねぎ, にんにく	ひまわり油, 三温糖, ごま, 片栗粉	酒, みりん, うすロしょうゆ			
		のっぺい汁	鶏肉	大根, 人参, しいたけ, こんにゃく, ねぎ	里芋, 片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 塩			
4	水	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 こいロしょうゆ, オールスパイス ガラムマサラ, 塩, こしょう	817	25.0	25.5
		コールスローサラダ		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	三温糖, 卵抜きマヨネーズ	穀物酢, 塩, こしょう			
5	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, ごま, 三温糖	たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢	735	30.6	19.9
		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, こいロしょうゆ うすロしょうゆ, みりん			
		おひたし	竹輪	ほうれん草, キャベツ, 人参	三温糖	うすロしょうゆ			
6	金	鶏ごぼうごはん, 牛乳	鶏ひき肉, 牛乳	しょうが, ごぼう, 人参, エリンギ, ねぎ	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, こいロしょうゆ うすロしょうゆ	734	27.0	17.2
		めかぶ汁 ☆いい歯の日☆	豆腐, めかぶ	人参, えのきたけ, ねぎ	片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 塩			
		ファイバーヨーグルト	ファイバーヨーグルト						
9	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		750	27.8	23.8
		豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉, さつま揚げ, 豆みそ	玉ねぎ, 人参, こんにゃく	ひまわり油, 三温糖	酒, うすロしょうゆ, みりん, 塩			
		けんちん汁	油揚げ, 豆腐	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 こいロしょうゆ, 塩			
10	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		736	28.2	27.3
		クリームシチュー	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参, エリンギ	ひまわり油, じゃが芋, 小麦粉 バター, 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
		ひじきサラダ	ひじき	キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	三温糖, 卵抜きマヨネーズ	こいロしょうゆ, 塩, こしょう			
11	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		794	34.5	20.1
		ほきの南部揚げ	ほき(白身魚)	しょうが	小麦粉, ごま, ひまわり油	うすロしょうゆ, 酒			
		白菜のおひたし		白菜, 小松菜	三温糖	こいロしょうゆ, 塩			
		青森しょうが味噌おでん ☆青森県の郷土料理☆	さつま揚げ, 豆みそ	大根, 人参, こんにゃく, しょうが	里芋, 三温糖	酒, みりん, こいロしょうゆ かつお節だし用			
12	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		734	30.7	19.5
		鶏肉と根菜のキムチ煮	鶏肉, 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, こいロしょうゆ, 塩			
		中華風和え物	かまぼこ	キャベツ, 人参, きゅうり	ビーフン, 三温糖, ひまわり油, ごま油	穀物酢, こいロしょうゆ, 塩			
13	金	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	こいロしょうゆ, 塩, うすロしょうゆ 酒, とうがらし粉	737	29.3	23.1
		わかめスープ	わかめ, 豆腐	人参, 玉ねぎ, ねぎ		鶏がらスープ, うすロしょうゆ こいロしょうゆ, 塩, こしょう			
16	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		760	22.6	21.7
		豆腐の揚げ煮	揚げ出し豆腐		ひまわり油, 三温糖, ごま	こいロしょうゆ, みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, こんにゃく ねぎ	ひまわり油, じゃが芋, 三温糖, 片栗粉	酒, こいロしょうゆ, うすロしょうゆ 塩, かつお節だし用			
17	火	米粉入りパン, 牛乳	牛乳		米粉入りパン		781	36.0	30.5
		チキンのきのこソースかけ	鶏肉	しめじ, エリンギ, 玉ねぎ, トマト トマトピューレ	小麦粉, ひまわり油, バター	白ワイン, 塩, こしょう, こいロしょうゆ			
		マカロニサラダ		キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	マカロニ, 卵抜きマヨネーズ	塩, 穀物酢, こしょう			
18	水	麦ごはん, 牛乳	**牛乳**		**麦ごはん**		734	35.6	20.1
		しいらの西京焼き	しいら, 白みそ	しょうが	三温糖	酒, みりん			
		れんこんきんぴら	油揚げ	れんこん, 人参	ひまわり油, 三温糖, ごま油	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ みりん			
		水菜のかきたま汁	**卵**	人参, 水菜, **ねぎ**	片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 うすロしょうゆ, こいロしょうゆ, 塩			
19	木	麦ごはん, 牛乳	**牛乳**		**麦ごはん**		737	27.5	21.5
		芋煮 ☆山形県の郷土料理☆	**豚肉**	大根, ごぼう, 人参, しめじ, 白ねぎ こんにゃく	**里芋**, 三温糖	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 酒 みりん, かつお節だし用, 昆布だし用			
		ごま和え 食育の日	油揚げ	キャベツ, **もやし**, 小松菜	三温糖, ごま	うすロしょうゆ, 塩, こいロしょうゆ			
20	金	麦ごはん, 牛乳	**牛乳**		**麦ごはん**		764	29.4	22.6
		鶏肉の竜田揚げ	**鶏肉**	しょうが	片栗粉, ひまわり油	酒, こいロしょうゆ, みりん			
		蒸し野菜		キャベツ, 人参		塩, こしょう			
		さつま芋とわかめの味噌汁	**わかめ**, ミックスみそ	大根, 人参, ごぼう, **ねぎ**	**さつま芋**	にぼし			
24	火	セルフハムカツサンド, 牛乳	ハム, 牛乳	キャベツ, きゅうり	食パン, 小麦粉, パン粉, ひまわり油	塩, こしょう	766	33.4	29.4
		カレースープ	鶏肉	大根, 人参, しめじ, パセリ	ひまわり油, じゃが芋	白ワイン, カレー粉, うすロしょうゆ こいロしょうゆ, 塩, こしょう 鶏がらスープ			
25	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		748	33.4	20.8
		たらの紅葉焼き	たら	人参, パセリ	卵抜きマヨネーズ	酒, 塩, こしょう			
		白菜のごま和え		白菜, 小松菜, もやし	三温糖, ごま	こいロしょうゆ, 塩			
		五目豆 ☆和食の日☆	大豆, 竹輪, 昆布	人参, ごぼう, こんにゃく	三温糖	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ みりん, かつお節だし用			
26	木	ツナそぼろごはん, 牛乳	ツナ缶, 卵, 牛乳	玉ねぎ, 人参, さやいんげん	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油	こいロしょうゆ, 塩	743	28.9	24.2
		きのこ汁	豆みそ	しめじ, えのきたけ, 大根, 人参, ねぎ	里芋	かつお節だし用, 昆布だし用			
27	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		868	26.7	37.8
		東松山やきとり	豚肉, 白みそ	にんにく, しょうが, りんごピューレ	ごま油, 三温糖	酒, こいロしょうゆ, みりん とうがらし粉			
		きゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり, 人参	三温糖	こいロしょうゆ, 塩, 穀物酢			
		煮ぼうとう ☆埼玉県の郷土料理☆	油揚げ	大根, 人参, 白菜, しめじ, しいたけ 白ねぎ	ほうとう	こいロしょうゆ, みりん, 酒 かつお節だし用			
30	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		736	28.7	20.1
		かしわのじゅんじゅん ☆滋賀県の郷土料理☆	鶏肉, 焼き豆腐	こんにゃく, 人参, 玉ねぎ, 白菜, 白ねぎ	ひまわり油, 三温糖	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ みりん, 酒			
		大根ごまドレサラダ	竹輪	大根, 人参, ほうれん草, コーン	卵抜きマヨネーズ, 三温糖, ねりごま	こいロしょうゆ, 穀物酢, 塩, こしょう			

※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。

※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18日, 20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。
※11月6日は「いい歯の日(11月8日)」にちなんだ献立です。
※11月11日は全国味めぐり「青森県編」です。南部揚げと青森しょうが味噌おでんは青森県の郷土料理です。
※11月19日は全国味めぐり「山形県編」です。芋煮は山形県の郷土料理です。
※11月25日は「和食の日(11月24日)」にちなんだ献立です。
※11月27日は全国味めぐり「埼玉県編」です。東松山やきとりと煮ぼうとうは埼玉県の郷土料理です。
※11月30日は全国味めぐり「滋賀県編」です。かしわのじゅんじゅんは滋賀県の郷土料理です。