

令和7年6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]
2	月	麦ごはん、牛乳 キムチ炒め ピーマンの中華風サラダ	牛乳 豚肉、豆みそ 卵	人参、玉ねぎ、白菜キムチ、キャベツ にんにく、しょうが 人参、きゅうり	麦ごはん 三温糖、ひまわり油、ごま油 ピーマン、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま	こいししょうゆ、酒、みりん、塩 塩、穀物酢、こいししょうゆ、うす口しょうゆ	786	27.7	24.9
3	火	コッペパン、牛乳 チキンのクリーム煮 ツナサラダ	牛乳 鶏肉、牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、コーン	コッペパン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム 卵抜きマヨネーズ	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう 塩、こしょう	818	33.7	35.1
4	水	麦ごはん、牛乳 豚肉の緑茶煮 蒸しキャベツ すまし汁 冷凍ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 冷凍ヨーグルト	キャベツ えのきたけ、人参、ねぎ	麦ごはん 三温糖 三温糖	番茶、こいししょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用昆布だし用	755	29.0	22.5
5	木	麦ごはん、牛乳 鯖の照り焼き もやしのおひたし まわかめとごぼうのきんぴら	牛乳 さむら もやし まわかめ、竹輪	しょうが もやし、キャベツ ごぼう、人参、こんにやく	麦ごはん 三温糖、片栗粉 三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	酒、うす口しょうゆ、こいししょうゆ、みりん うす口しょうゆ こいししょうゆ、みりん	742	29.6	18.9
6	金	麦ごはん、牛乳 鶏肉の梅風味揚げ 蒸しキャベツ 根菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 油揚げ、ミックスみそ	キャベツ 大根、人参、ごぼう、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 さつま芋	梅酢、酒 塩、こしょう かつお節だし用	771	30.9	24.6
9	月	麦ごはん、牛乳 スタミナ炒め 切干大根の酢の物	牛乳 豚肉 油揚げ	にんにく、しょうが、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ 切干大根、人参、きゅうり	麦ごはん ひまわり油 三温糖	こいししょうゆ、酒、みりん うす口しょうゆ、穀物酢、塩	764	27.6	23.6
10	火	黒糖パン、牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ	牛乳 大豆、鶏ひき肉 ごぼう	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトビュッレ ごぼう、きゅうり、人参、コーン	黒糖パン ひまわり油、じゃが芋 卵抜きマヨネーズ	赤ワイン、鶏がらスープ、チリパウダー、パプリカ粉、こいししょうゆ、塩、こしょう うす口しょうゆ、塩	799	29.3	28.3
11	水	麦ごはん、牛乳 ホイコーロー パンサンデー	牛乳 豚肉、豆みそ いか	キャベツ、にんにく、しょうが、人参、白ねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり	麦ごはん ごま油 はるさめ、三温糖、ごま油	酒、とうがらし粉 白ワイン、こいししょうゆ、うす口しょうゆ、穀物酢	739	27.2	21.9
12	木	麦ごはん、牛乳 親子煮 のり酢和え	牛乳 鶏肉、卵 ツナ缶、のり	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ 小松菜、もやし	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖、ごま	酒、かつお節だし用、昆布だし用、こいししょうゆ、うす口しょうゆ、みりん こいししょうゆ、穀物酢	739	32.0	22.3
13	金	麦ごはん、牛乳 鯖のごまがらめ 蒸しキャベツ 沢煮わん	牛乳 かつお 豚肉 豚肉	しょうが キャベツ こんにやく、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま じゃが芋	うす口しょうゆ、酒、こいししょうゆ、みりん 塩、こしょう こいししょうゆ、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	752	32.9	20.0
16	月	肉味噌ひきそぼろごはん、牛乳 けんちん汁	豚ひき肉、ひきき、豆みそ、牛乳 豆腐、油揚げ	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ねぎ ごぼう、しいたけ、人参、白ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	こいししょうゆ、酒、みりん かつお節だし用、昆布だし用、こいししょうゆ、塩	747	26.5	22.3
17	火	米粉入りパン、牛乳 しいらのパン粉焼き ミニトマト カレー肉じゃが	牛乳 しいら ミニトマト 鶏肉	ミニトマト 玉ねぎ、人参、しめじ、さやいんげん	米粉入りパン 卵抜きマヨネーズ、パン粉 ひまわり油、じゃが芋	白ワイン、塩、こしょう 赤ワイン、カレー粉、うす口しょうゆ、鶏がらスープ、塩	732	39.0	23.6
18	水	麦ごはん、牛乳 チンジャオロースー 中華風コンソープ	牛乳 豚肉 卵	ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく クリームコーン、コーン、チンゲン菜	麦ごはん 三温糖、ひまわり油、片栗粉 片栗粉	こいししょうゆ、酒、みりん 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩、こしょう	753	28.7	22.9
19	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 蒸しキャベツ めかぶ汁	牛乳 鶏肉 豆腐、油揚げ、めかぶ	しょうが、ねぎ 人参、しいたけ、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま、ごま 片栗粉	酒、こいししょうゆ、穀物酢 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用、こいししょうゆ、うす口しょうゆ、塩	736	31.6	21.8
20	金	麦ごはん、にんじゃふりかけ、牛乳 冷奴 豚肉と野菜の生姜炒め	ちりめんじゃこ、牛乳 豆腐 豚肉	人参 ねぎ しょうが、人参、白ねぎ、玉ねぎ、もやし	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま こいししょうゆ、みりん、かつお節だし用 ひまわり油、三温糖	うす口しょうゆ 酒、うす口しょうゆ、こいししょうゆ、みりん	785	32.9	25.0
23	月	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 かきたま汁	豚肉、牛乳 卵、豆腐	しょうが、ごぼう、人参、こんにやく 人参、玉ねぎ、小松菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 片栗粉	酒、みりん、たまりじょうゆ 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	736	29.3	22.2
24	火	セルフウインナードッグ、牛乳 スープバグティ	ウインナー、牛乳 鶏肉、牛乳	キャベツ 玉ねぎ、人参、パセリ	コッペパン、三温糖 スバグティ、じゃが芋、コーンスターチ、生クリーム	塩、トマトケチャップ、ウスターソース 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	759	32.8	24.6
25	水	麦ごはん、牛乳 鯖のピリ辛焼き 小松菜のおひたし 豆腐と冬瓜の汁物	牛乳 さば 豆腐、油揚げ	しょうが、ねぎ、にんにく もやし、小松菜、人参 とうがん、人参、しめじ、ねぎ	麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 三温糖 片栗粉	酒、こいししょうゆ、とうがらし粉、みりん、穀物酢 こいししょうゆ、塩 うす口しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節だし用	754	31.3	24.9
26	木	手作りホークカレーライス、福神漬 牛乳 カクテルボンチ	豚肉、牛乳 福神漬 黄桃缶、パン缶	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトビュッレ、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル カクテルゼリー	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、こいししょうゆ、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう	866	23.5	22.2
※カクテルゼリーには、りんごゼリー・ピーチゼリー・ぶどうゼリー・豆乳ゼリーの4種類が含まれます。									
27	金	麦ごはん、牛乳 鶏肉のたまり唐揚げ 蒸しキャベツ 高野豆腐の煮物	牛乳 鶏肉 キャベツ 高野豆腐、さつま揚げ	人参、しいたけ、こんにやく 玉ねぎ、人参、しいたけ、こんにやく	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま 三温糖	うす口しょうゆ、酒、たまりじょうゆ、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、こいししょうゆ、うす口しょうゆ、酒、みりん	813	35.5	22.9
30	月	麦ごはん、牛乳 夏野菜のマーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐 竹輪	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、なす、トマト キャベツ、人参、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 三温糖、ひまわり油、ごま油、ごま	酒、とうがらし粉、こいししょうゆ、みりん 穀物酢、こいししょうゆ、塩	776	30.6	24.1

※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12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。
 ※6日は「梅の日」にちなんで献立です。
 ※4日～10日は歯と口の健康週間です。

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(6訂)」をもとに算出しています。