

令和7年4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]
9	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		734	30.3	21.8
		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、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、みりん			
		白菜のごま和え	油揚げ	白菜、人参	三温糖、ごま	うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩			
10	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		814	35.2	26.4
		鯉のピリ辛和え	かつお	しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、ひまわり油、ごま、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			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		味噌汁	わかめ、豆腐、油揚げ、ミックスみそ	大根、人参、えのきたけ、ねぎ		かつお節だし用			
11	金	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	854	23.5	22.3
		フルーツポンチ		パイン缶、黄桃缶					
14	月	春のあんかけごはん、牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、 たけのこ 、しいたけ、 もやし 、玉ねぎ、人参、 キャベツ 、さやえんどう	麦ごはん 、ひまわり油、片栗粉	酒、こい口しょうゆ、鶏がらスープ、塩、こしょう	788	31.8	24.1
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆 、ちりめんじゃこ		片栗粉、ひまわり油、ごま、三温糖	こい口しょうゆ、みりん			
15	火	セルフツナサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	きゅうり、コーン	食パン、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう	749	33.7	30.5
		野菜のスープ煮	鶏肉	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			
16	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		749	30.9	21.7
		鯖の香味焼き	さば	しょうが、白ねぎ	ごま、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、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、油揚げ	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			
17	木	ひじきそぼろごはん、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	746	26.8	18.6
		小松菜のすまし汁	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			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
18	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		767	29.3	25.4
		豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉、厚揚げ、豆みそ	玉ねぎ、白ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、みりん、塩			
		和風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、小松菜	ひまわり油、三温糖、ごま	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
21	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		755	30.1	24.4
		豚肉の緑茶煮	豚肉		三温糖	番茶、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			
		ごまキムチ汁	油揚げ、豆腐	玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜キムチ	じゃが芋、ごま、ねりごま	酒、みりん、こい口しょうゆ、鶏がらスープ			
22	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		783	29.4	25.4
		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			
		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			
23	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		736	35.4	24.1
		鯖の塩焼き	さば						
		もやしののり和え	のり	小松菜、もやし	三温糖	こい口しょうゆ			
		かきたま汁	卵、豆腐	人参、えのきたけ、ねぎ	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			
24	木	麦ごはん、手作りふりかけ、牛乳	花かつお、ちりめんじゃこ、あおのり、牛乳		麦ごはん、三温糖	こい口しょうゆ、塩	755	28.5	21.0
		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			
		おひたし	油揚げ	キャベツ、もやし、小松菜	三温糖	うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ			
25	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		767	31.7	20.9
		チキンカツ	鶏肉		小麦粉、パン粉、ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		めかぶ汁	豆腐、めかぶ	人参、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ		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、塩			
28	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		792	29.3	24.5
		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			
		ビーフンの中華風サラダ	卵	キャベツ、人参、きゅうり	ビーフン、ひまわり油、三温糖、ごま油、ごま	塩、穀物酢、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ			
30	水	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		746	32.8	18.0
		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			
		もやしのおかゆ和え	花かつお	もやし、キャベツ	三温糖	うす口しょうゆ			
		切干大根の煮物	油揚げ	切干大根、人参、さやいんげん、しいたけ	ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、みりん、塩、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14日、17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。

※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。

