

令和7年5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	木	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳 ちくわの緑茶揚げ ☆八十八夜献立☆ 小松菜のごま和え かきたま汁	牛乳 竹輪 卵、豆腐、わかめ	野菜ふりかけ 緑茶 もやし、小松菜、人参 人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん 小麦粉、ひまわり油 三温糖、ごま 片栗粉	麦ごはん 小麦粉、ひまわり油 三温糖、ごま こいロしょうゆ、塩 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	761	27.3	21.3
2	金	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 けんちん汁	豚肉、牛乳 豆腐、油揚げ	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく 大根、人参、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖 じゃが芋、ひまわり油、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 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩	754	28.7	23.2
7	水	手作りボークカレーライス、福神漬 牛乳 フルーツポンチ	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ 人参、トマトビュレ、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	856	23.4	22.3
8	木	麦ごはん、牛乳 鶏塩マーボー パンサンスー	牛乳 鶏ひき肉、豆腐 卵	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参 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 はるさめ、ひまわり油、三温糖 ごま油	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 塩、穀物酢、こいロしょうゆ うすロしょうゆ	759	28.9	22.1
9	金	麦ごはん、牛乳 鯉のごまがらめ 蒸し野菜 沢煮わん	牛乳 かつお 豚肉	しょうが キャベツ、きゅうり こんにゃく、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	うすロしょうゆ、酒、こいロしょうゆ みりん 塩、こしょう こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、酒、塩 こしょう、昆布だし用、かつお節だし用	752	33.0	20.0
12	月	豚キムチごはん、牛乳 ワンタンスープ	豚肉、牛乳 ベーコン	人参、白菜キムチ、玉ねぎ、チンゲン菜 にんにく、しょうが もやし、しめじ、人参、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油 ワンタン皮	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、酒 みりん 鶏がらスープ、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、塩、こしょう	734	26.7	21.3
13	火	コッペパン、牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮込み アスパラサラダ	牛乳 大豆、鶏肉 豆腐	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト トマトビュレ	コッペパン 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、こいロしょうゆ、塩 こしょう 塩、こしょう	740	30.7	27.0
14	水	麦ごはん、牛乳 まぐろのたれカツ 蒸しキャベツ 豚汁	牛乳 まぐろ 豚肉、豆腐、豆みそ	しょうが キャベツ ごぼう、大根、人参、ねぎ	麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 じゃが芋	うすロしょうゆ、酒、こいロしょうゆ みりん 塩、こしょう かつお節だし用	832	38.7	22.7
15	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉のごまソースかけ 蒸し野菜 きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 キャベツ、きゅうり 竹輪	麦ごはん ねぎ、しょうが、人参 ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん	麦ごはん ねりごま、三温糖、ごま油、ひまわり油 ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、穀物酢、こいロしょうゆ 塩、こしょう こいロしょうゆ、みりん	737	30.0	20.2
16	金	ひじきそぼろごはん、牛乳 すまし汁 ヨーグルト	豚ひき肉、ひじき、卵、牛乳 豆腐 ヨーグルト	ねぎ、しょうが、人参 えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、酒、みりん、塩 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩 かつお節だし用、昆布だし用	770	27.8	21.6
19	月	わかめごはん、牛乳 高野豆腐の卵とじ 切干大根のごま和え	炊き込みわかめ、牛乳 高野豆腐、鶏肉、卵 竹輪	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ 切干大根、人参、きゅうり	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、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、みりん こいロしょうゆ、塩	734	31.5	18.9
20	火	セルフポテトツナサンド、牛乳 オニオンスープ	ツナ缶、牛乳 ベーコン	人参、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	食パン、じゃが芋、卵抜きマヨネーズ ひまわり油	穀物酢、塩、こしょう 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	723	26.7	30.8
21	水	麦ごはん、牛乳 鯖の香味焼き 蒸し野菜のおかか和え じゃが芋の煮物	牛乳 さわら 花かつお	しょうが、白ねぎ キャベツ、小松菜 玉ねぎ、人参、しめじ、こんにゃく さやいんげん	麦ごはん ごま、三温糖、ごま油 こいロしょうゆ、ひまわり油	酒、こいロしょうゆ、みりん、穀物酢 塩、うすロしょうゆ こいロしょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用	739	29.3	17.4
22	木	ドライカレー、牛乳 キャベツスープ	豚ひき肉、牛乳 ベーコン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉 三温糖 鶏がらスープ、こいロしょうゆ 塩、こしょう	赤ワイン、トマトケチャップ、カレー粉 鶏がらスープ、こいロしょうゆ 塩、こしょう	719	26.6	21.0
23	金	麦ごはん、牛乳 豆腐のレモン揚げ 蒸しキャベツ 鶏肉と野菜の生薬炒め	牛乳 揚げ出し豆腐 キャベツ 鶏肉	レモン果汁 キャベツ 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 ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ 塩、こしょう 酒、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ みりん	766	29.0	22.5
26	月	麦ごはん、牛乳 酢豚 中華サラダ	牛乳 豚肉 竹輪	しょうが、人参、玉ねぎ、しいたけ キャベツ、人参、きゅうり	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 三温糖、ひまわり油、ごま油	酒、こいロしょうゆ、穀物酢、塩 鶏がらスープ 穀物酢、こいロしょうゆ、塩	839	22.5	33.7
27	火	ミルクパン、牛乳 鶏肉のコンフレック焼き ミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 卵抜きマヨネーズ、コンフレック にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 キャベツ、トマト、トマトビュレ パセリ	麦ごはん ひまわり油、三温糖 じゃが芋、ひまわり油	鶏がらスープ、塩、こしょう	748	34.8	32.0
28	水	豚肉ピビンバ、牛乳 フォーと野菜のスープ	豚肉、卵、牛乳 玉ねぎ、しいたけ、人参、ねぎ	にんにく、人参、もやし、きゅうり 玉ねぎ、しいたけ、人参、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油 フォー	こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ 酒、とうがらし粉 鶏がらスープ、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、塩、こしょう	734	27.1	21.5
29	木	麦ごはん、牛乳 鯖のカレー焼き ごま和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	牛乳 さば 豆腐、油揚げ、わかめ ミックスみそ	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、ねぎ	麦ごはん 三温糖、ごま	酒、カレー粉、こいロしょうゆ こいロしょうゆ、塩 かつお節だし用	738	32.3	25.7
30	金	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 のり酢和え	牛乳 鶏肉 ツナ缶、のり	しそふりかけ 玉ねぎ、人参、こんにゃく さやいんげん 小松菜、もやし	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋、三温糖 三温糖、ごま	酒、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ 塩 こいロしょうゆ、穀物酢	742	31.6	19.2

※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―番給食の日」は14日、16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「八十八夜」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。