

令和7年7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	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		770	35.1	31.7
		フライドチキン	鶏肉	しょうが、にんにく、セロリー	片栗粉、ひまわり油	酒、オールスパイス、塩、こい口しょうゆ			
		蒸し野菜		キャベツ、コーン		塩、こしょう			
		★ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく、人参、玉ねぎ、パセリ	オリーブ油、じゃが芋	白ワイン、穀物酢、塩、こしょう			
2	水	豚肉ビビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油、ごま	こい口しょうゆ、塩、うす口しょうゆ、酒、とうがらし粉	766	28.8	23.1
		ワンタンスープ		玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ	ワンタン皮	鶏がらスープ、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩、こしょう			
3	木	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、こい口しょうゆ、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう	827	23.4	18.0
		カクテルボンチ		黄桃缶、パイン缶、りんご缶	カクテルゼリー				
4	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		736	31.2	21.4
		さめの揚げ煮	さめ	しょうが	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、みりん			
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
		★あおさの豚汁	豚肉、豆腐、あおさ、ミックスみそ	大根、人参、こんにゃく、ねぎ		かつお節だし用			
7	月	肉味噌ひじきそばろごはん、牛乳	豚ひき肉、ひじき、豆みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、酒、みりん	771	26.6	19.8
		かきたま汁	卵、豆腐	えのきたけ、オクラ	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			
		冷凍ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
8	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン		746	35.6	27.8
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		卵抜きマヨネーズ、パン粉	白ワイン、塩、こしょう			
		ミニトマト		ミニトマト					
		じゃが芋のミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、クリームコーン	じゃが芋、ひまわり油、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			
9	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		778	32.6	21.8
		鯉のビリ辛和え	かつお	しょうが、ねぎ、にんにく	片栗粉、ひまわり油、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			
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ	じゃが芋	こい口しょうゆ、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			
10	木	麦ごはん、ベーコン青じそふりかけ、牛乳	ベーコン、牛乳	青じそふりかけ、レモン果汁	麦ごはん、ごま、ひまわり油	うす口しょうゆ	744	33.4	22.7
		けいちゃん ★岐阜県の郷土料理★	鶏肉、ミックスみそ、豆みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン	ひまわり油	酒、こい口しょうゆ、みりん、うす口しょうゆ、塩、こしょう			
		のり酢和え	ツナ缶、のり	小松菜、もやし	三温糖	こい口しょうゆ、穀物酢			
11	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		736	25.9	23.1
		★シャキッと!ふわっと!キムチポックン	豚肉、厚揚げ	人参、玉ねぎ、白菜キムチ、キャベツ、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが	三温糖、ひまわり油、ごま油	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩			
		★じゃこ入りナムル	ちりめんじゃこ	小松菜、もやし、人参	三温糖、ごま油、ごま	とうがらし粉、こい口しょうゆ、穀物酢			
14	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		760	30.2	26.4
		ボックスステーキ	豚肉	しょうが、にんにく		酒、こい口しょうゆ、塩、こしょう、みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		かぼちゃの味噌汁	油揚げ、豆腐、ミックスみそ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ねぎ		かつお節だし用			
15	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		739	29.5	24.5
		カレー肉じゃが	鶏肉	玉ねぎ、人参、エリンギ、さやいんげん	ひまわり油、じゃが芋	赤ワイン、カレー粉、うす口しょうゆ、鶏がらスープ、塩			
		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			
16	水	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		790	32.0	24.4
		しいらの香味揚げ	しいら	しょうが、白ねぎ	片栗粉、ひまわり油、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	タコライス、牛乳	豚ひき肉、牛乳	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、コーン	麦ごはん、ひまわり油	酒、鶏がらスープ、トマトケチャップ、トマトペーストソース、チリソース、チリパウダー、パプリカ粉、塩、こしょう	734	28.9	23.1
		★沖縄県の郷土料理★ もずくと卵のスープ	卵、もずく	えのきたけ、ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、塩、こしょう			

※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、16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。
 ※10日は全国味めぐり「岐阜県編」です。けいちゃんは岐阜県の郷土料理です。
 ※17日は全国味めぐり「沖縄県編」です。タコライスは沖縄県の郷土料理です。
 ※★は明野高校の生徒が考案した料理です。

※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。