

令和7年8・9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]
28	木	麦ごはん、牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし 豚汁	牛乳 竹輪、あおのり 豚肉、豆腐、豆みそ		麦ごはん 小麦粉、ひまわり油 三温糖 じゃが芋		789	29.0	22.0
29	金	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 トマト肉じゃが ごま酢和え	牛乳 鶏肉 卵	しそふりかけ 玉ねぎ、人参、トマト、トマトピューレ、 さやいんげん キャベツ、きゅうり、人参	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋、三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	白ワイン、こい口しょうゆ、 うす口しょうゆ、鶏がらスープ 塩、うす口しょうゆ、穀物酢	737	30.3	17.3
1	月	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風ツナサラダ ★防災の日★	牛乳 高野豆腐、さつま揚げ、卵 ツナ缶	野菜ふりかけ 玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり、人参、しょうが	麦ごはん 三温糖 ごま、三温糖、ひまわり油	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、酒、みりん	740	29.1	22.7
2	火	ミルクパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン果汁 キャベツ、玉ねぎ、人参	ミルクパン 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩、 こしょう	739	30.1	30.0
3	水	麦ごはん、牛乳 冷奴 豚肉と野菜の生姜炒め	牛乳 豆腐 豚肉	ねぎ しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ	麦ごはん ひまわり油、三温糖	こい口しょうゆ、みりん、 かつお節だし用 酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、 みりん	761	30.5	23.6
4	木	手作りチキンカレーライス、福神漬、牛乳 ドレッシングサラダ	鶏肉、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 キャベツ、人参、コーン、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦 粉、カラメル 三温糖、ひまわり油	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	783	26.1	20.7
5	金	麦ごはん、牛乳 ホイコーロー ビーフンのごまソースサラダ	牛乳 豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく、しょうが、白ねぎ、 ピーマン 人参、きゅうり、しょうが	麦ごはん ごま油 ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油、 ごま、三温糖	酒、とうがらし粉 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	809	26.3	31.0
8	月	麦ごはん、牛乳 マーミナチャンプルー もずくと卵のスープ ★沖縄県の郷土料理★ 冷凍ヨーグルト	牛乳 厚揚げ、豚肉 卵、もずく 冷凍ヨーグルト	人参、玉ねぎ、もやし 玉ねぎ、人参、チンゲン菜	麦ごはん ひまわり油 片栗粉	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 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	744	27.6	22.6
9	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 大豆、鶏ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、トマト ピューレ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	コッペパン、いちごジャム ひまわり油、じゃが芋 三温糖、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、こい口しょうゆ、塩、こし ょうゆ、穀物酢、塩、こしょう	768	28.2	27.6
10	水	麦ごはん、牛乳 鰻のごまがらめ ビリ辛きゅうり 沢煮わん	牛乳 かつお 豚肉	しょうが 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 ごま油、三温糖 じゃが芋	うす口しょうゆ、酒、こい口しょうゆ、み りん こい口しょうゆ、穀物酢、塩、とうがらし 粉 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	755	33.0	20.6
11	木	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 長門やきとり 蒸しキャベツ けんちょう ★山口県の郷土料理★	ちりめんじゃこ、花かつお、 昆布、牛乳 鶏肉 豆腐、油揚げ	にんにく キャベツ 大根、人参、こんにゃく、白ねぎ	麦ごはん、ごま、三温糖 ひまわり油、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 塩、酒、うす口しょうゆ、とうがらし粉 塩、こしょう かつお節だし用、こい口しょうゆ、みり ん、酒、塩	734	36.8	20.0
12	金	麦ごはん、牛乳 ★美味さぎゅぎゅつと麻婆豆腐 パンサンソー	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐 いか	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、三温糖、ごま油	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ、みり ん 白ワイン、こい口しょうゆ、うす口し ょうゆ、穀物酢	768	28.7	22.2
16	火	コッペパン、牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミニトマト スーpsバグティ	牛乳 鶏肉 ミニトマト ベーコン、牛乳	にんにく ミニトマト 玉ねぎ、人参、パセリ	コッペパン マーマレード 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、こい口しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	734	36.4	20.8
17	水	麦ごはん、牛乳 しいらフライ 蒸し野菜 かきたま汁	牛乳 しいら 鶏肉、豆腐 卵、豆腐		麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油 片栗粉	塩、こしょう、ウスターソース 塩、こしょう 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	800	34.4	25.1
18	木	わかめごはん、牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 切干大根の酢の物	炊き込みわかめ、牛乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん 切干大根、人参、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋、三温糖 三温糖	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、穀物酢、塩	750	30.3	17.7
19	金	麦ごはん、牛乳 豚肉の緑茶煮 蒸しキャベツ ごまキムチ汁 食育の日	牛乳 豚肉 豚肉 油揚げ、豆腐	キャベツ 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、白菜キムチ	麦ごはん 三温糖 じゃが芋、ごま、ねりごま	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、こしょう 酒、みりん、こい口しょうゆ、鶏がらス ープ	759	30.3	24.4
22	月	★テツツビビンバ、牛乳 ワンタンスープ	豚肉、牛乳 ベーコン	にんにく、人参、もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ごま油、ごま ワンタン皮	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、ど うがらし粉 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	745	27.9	21.3
24	水	麦ごはん、牛乳 鶏肉のたまり唐揚げ 蒸しキャベツ 根菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 キャベツ 油揚げ、ミックスみそ		麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 さつま芋	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	771	31.4	23.6
25	木	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き もやしと小松菜ののり和え きんぴらごぼう	牛乳 さば のり 豚肉	小松菜、もやし ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん	三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	こい口しょうゆ、塩 酒、こい口しょうゆ、みりん 酒、こい口しょうゆ、みりん、塩	794	33.9	26.9
26	金	鶏そぼろごはん、牛乳 すまし汁	鶏ひき肉、卵、牛乳 豆腐	しょうが、ねぎ、さやいんげん えのきたけ、人参、小松菜	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用、昆 布だし用	748	27.4	20.3
29	月	ぶどうゼリー 麦ごはん、牛乳 ★ご飯が進む!豚肉と玉ねぎの しょうが増し増し焼き 和風サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ	ぶどうゼリー しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖 ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、みりん、塩 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	751	28.2	24.2
30	火	セルブツツナサンド、牛乳 ミネストローネスープ	ツナ缶、牛乳 ウインナー	きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマ ト、トマトピューレ、パセリ	食パン、卵抜きマヨネーズ じゃが芋、ひまわり油	穀物酢、塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう	737	28.3	32.1

※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22日、26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。
 ※9月1日は「防災の日」です。
 ※9月8日は全国味めぐり「沖縄県編」です。マーミナチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。
 ※9月11日は全国味めぐり「山口県編」です。長門やきとり、けんちょうは山口県の郷土料理です。
 ※★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。