

令和7年10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	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳 肉じゃが ごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ	しそふりかけ 玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん キャベツ、もやし、人参	麦ごはん ひまわり油、じゃが芋、三温糖 三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ	762	26.8	22.3
2	木	麦ごはん、牛乳 鶏肉のピリ辛焼き おひたし めかぶ汁	牛乳 鶏肉 竹輪 卵、油揚げ、わかめ	しょうが、ねぎ、にんにく キャベツ、小松菜 人参、しいたけ、ねぎ	麦ごはん 三温糖、ごま油 三温糖 片栗粉	酒、こい口しょうゆ、とうがらし粉、みりん、穀物酢 こい口しょうゆ 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	737	36.7	20.5
3	金	麦ごはん、牛乳 あじフライ 蒸しキャベツ 僧兵汁 ☆三重県菟野町の郷土料理☆	牛乳 鰯 豚肉、豆腐、ミックスみそ	キャベツ にんにく、ごぼう、白菜、大根、人参、こんにゃく、ねぎ	麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油 ひまわり油	塩、こしょう、ウスターソース 塩、こしょう 鶏がらスープ	806	33.0	25.8
6	月	秋のあんかけごはん、牛乳 ふかし芋 ☆十五夜献立☆	豚肉、牛乳	しょうが、しいたけ、しめじ、玉ねぎ、人参、白菜、小松菜	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	751	23.6	17.5
7	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	753	32.3	30.6
8	水	麦ごはん、牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ	しょうが、人参、ピーマン、玉ねぎ もやし、キャベツ、人参	麦ごはん ひまわり油、三温糖 三温糖	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ	763	29.2	24.8
9	木	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳 親子煮 和風ツナサラダ	ちりめんじゃこ、花かつお、昆布、牛乳 鶏肉、卵 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、しょうが	麦ごはん、三温糖 ひまわり油、三温糖 三温糖、ひまわり油	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、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、みりん 穀物酢、うす口しょうゆ、塩	775	34.0	23.4
10	金	麦ごはん、牛乳 鰯のごまゴマ焼き ミニトマト	牛乳 さわら	ミニトマト	麦ごはん 三温糖、ごま油、ごま、片栗粉	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、みりん	739	32.9	21.5
14	火	コッペパン、牛乳 ボークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 豚肉、大豆	ごぼう、大根、人参、ねぎ にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、パセリ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	コッペパン ひまわり油、じゃが芋、三温糖 三温糖、卵抜きマヨネーズ	かつお節だし用 赤ワイン、トマトケチャップ、こい口しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ 穀物酢、塩、こしょう	742	27.9	28.3
15	水	麦ごはん、牛乳 しいらの竜田揚げ もやしのごま和え 秋の香り汁 ☆きのこの日献立☆	牛乳 しいら 豆腐、ミックスみそ	しょうが もやし、小松菜 まいたけ、しめじ、人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 三温糖、ごま さつま芋	酒、こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ かつお節だし用	749	31.1	21.3
16	木	麦ごはん、牛乳 鶏塩マーボー ひじきの中華風サラダ	牛乳 鶏ひき肉、豆腐 ひじき、かまぼこ	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、コーン	麦ごはん ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油 三温糖、ごま油、ごま	酒、鶏がらスープ、塩、とうがらし粉、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、みりん、穀物酢、塩、こしょう	738	28.0	21.5
17	金	豚キムチごはん、牛乳 卵スープ	豚肉、牛乳 卵	人参、エリンギ、白菜キムチ、キャベツ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、人参、チンゲン菜	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油 片栗粉	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、みりん 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩、こしょう	738	28.8	23.7
20	月	麦ごはん、牛乳 すき焼き煮 大根サラダ	牛乳 豚肉、焼き豆腐	こんにゃく、人参、白菜、しいたけ、白ねぎ 大根、人参、きゅうり、コーン	麦ごはん ひまわり油、三温糖 卵抜きマヨネーズ、ごま	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、みりん、酒 こい口しょうゆ、塩、こしょう	751	23.9	25.3
21	火	セルフ照り焼きサンド、牛乳 コーンチャウダー	鶏肉、牛乳 ベーコン、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ 玉ねぎ、人参、コーン、コーンペースト	食パン、三温糖、片栗粉 ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、バター、生クリーム	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、みりん、塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	740	37.7	24.4
22	水	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 かきたま汁	豚肉、牛乳 卵、豆腐、わかめ	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく えのきたけ、ねぎ	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、こい口しょうゆ、塩	754	28.5	20.6
23	木	麦ごはん、牛乳 鰯の甘酢和え 蒸し野菜のおかか和え さつま汁 ☆鹿児島県の郷土料理☆	牛乳 ヨーグルト 牛乳 かつお 花かつお 鶏肉、ミックスみそ	しょうが キャベツ、小松菜 人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま さつま芋	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 塩、うす口しょうゆ かつお節だし用	805	34.7	22.8
24	金	手作りボークカレーライス、福神漬、牛乳 ドレッシングサラダ	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 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、オールのスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	808	24.0	24.3
27	月	麦ごはん、牛乳 手作り照り焼きハンバーグ 蒸しキャベツ げんちゃん汁	牛乳 豚ひき肉 キャベツ 油揚げ、豆腐	玉ねぎ キャベツ ごぼう、大根、人参、ねぎ	麦ごはん パン粉、片栗粉、三温糖 ひまわり油、片栗粉	ナツメグ、ガーリックパウダー、塩、こしょう、こい口しょうゆ、みりん 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用、こい口しょうゆ、塩	757	29.9	24.5
28	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 ポトフ スパゲティサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ缶	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー きゅうり、人参、コーン	コッペパン、いちごジャム じゃが芋 スパゲティ、ひまわり油、卵抜きマヨネーズ	鶏がらスープ、ローリエ、塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	772	29.6	27.1
29	水	麦ごはん、牛乳 鰯の西京焼き 白菜のごま和え 大根と厚揚げの炊いたん ☆京都府の郷土料理☆	牛乳 さば、白みそ 厚揚げ	しょうが 白菜 大根、人参、こんにゃく、小松菜	麦ごはん 三温糖 ごま 三温糖	酒、みりん 塩、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、みりん、かつお節だし用、昆布だし用	737	31.3	23.2
30	木	わかめごはん、牛乳 豆腐のねぎソースかけ 蒸しキャベツ きんぴらごぼう	炊き込みわかめ、牛乳 揚げ出し豆腐 キャベツ 豚肉	ねぎ キャベツ ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん	麦ごはん ひまわり油、三温糖、ごま油 ひまわり油、三温糖、ごま	こい口しょうゆ、穀物酢 塩、こしょう 酒、こい口しょうゆ、みりん	758	22.3	25.1
31	金	三色そばろごはん、牛乳 かぼちゃの味噌汁	鶏ひき肉、卵、牛乳 油揚げ、ミックスみそ	しょうが、さやいんげん かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、みりん、塩 かつお節だし用	750	30.1	25.3

※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。

※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15日、22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。
 ※3日は全国味めぐり「三重県菟野町の郷土料理」です。僧兵汁は三重県菟野町の郷土料理です。
 ※6日は「十五夜」にちなんだ献立です。
 ※15日は「きのこの日」にちなんだ献立です。
 ※23日は全国味めぐり「鹿児島県産」です。さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。
 ※29日は全国味めぐり「京都府産」です。鰯の西京焼きと大根と厚揚げの炊いたんは京都府の郷土料理です。