

令和8年1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]
8	木	麦ごはん、手作り田作り、牛乳 肉じゃが 和風サラダ	ちりめんじゃこ、牛乳 豚肉 竹輪		麦ごはん、ごま、三温糖 ひまわり油、じゃが芋、三温糖 ひまわり油、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢 酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	769	29.4	20.3
9	金	麦ごはん、牛乳 煙の甘酢和え 紅白なます 小松菜と白菜の味噌汁	牛乳 かつお わかめ、油揚げ ミックスみそ	しょうが 大根、人参 白菜、えのきたけ、小松菜	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖 三温糖	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん 穀物酢、塩 かつお節だし用	797	34.0	24.4
13	火	セルフツナサンド、牛乳 カレースープ プリン ※卵不使用のプリンです	ツナ缶、牛乳 ベーコン プリン	キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	食パン、卵抜きマヨネーズ じゃが芋、ひまわり油 プリン(卵不使用)	穀物酢、塩、こしょう カレー粉、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ	784	28.9	31.9
14	水	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き のりごま和え 五目豆	牛乳 さば のり 大豆、鶏肉		麦ごはん 三温糖、ごま 三温糖	 こい口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、うす口しょうゆ みりん、かつお節だし用	789	38.5	25.0
15	木	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、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、ごま	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん 塩、穀物酢、こい口しょうゆ うす口しょうゆ	787	28.7	23.6
16	金	麦ごはん、牛乳 鶏のたれカツ 蒸しキャベツ のっぺい汁 ★新潟県の郷土料理★	牛乳 鶏肉 キャベツ かまぼこ	しょうが キャベツ 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、三温糖 里芋、片栗粉	うす口しょうゆ、酒、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、うす口しょうゆ、塩	782	29.9	20.8
19	月	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳 味噌煮込み ごぼうサラダ	牛乳 豚肉、さつま揚げ、昆布 豆みそ	野菜ふりかけ 大根、こんにゃく、人参	麦ごはん 里芋、三温糖	酒、こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用	799	25.7	26.5
20	火	コッペパン、いちごジャム、牛乳 鶏肉のマイヤーレモン揚げ 冬野菜のぼかぼかスープ ★大寒献立★	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン、いちごジャム レモン果汁、レモン 大根、人参、白菜、小松菜、しいたけ しょうが	卵抜きマヨネーズ、ごま 片栗粉、ひまわり油、三温糖	うす口しょうゆ、塩 塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ 鶏がらスープ、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、塩	755	34.8	25.1
21	水	麦ごはん、牛乳 鯖の照り焼き おひたし 沢煮わん	牛乳 さむら 油揚げ 豚肉	しょうが 小松菜、キャベツ、人参 こんにゃく、人参、ごぼう、しいたけ ねぎ	麦ごはん 三温糖、片栗粉 三温糖 じゃが芋	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ 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	735	32.9	20.5
22	木	手作りボークカレーライス 福神漬、牛乳 フルーツのヨーグルト和え	豚肉、牛乳 福神漬 ヨーグルト	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	855	25.1	23.6
23	金	麦ごはん、あおさじゃこふりかけ、牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風ツナサラダ	ちりめんじゃこ、あおのり 牛乳 高野豆腐、鶏肉、卵 ツナ缶		麦ごはん、ごま、ごま油、三温糖 ひまわり油、三温糖 三温糖、ひまわり油	こい口しょうゆ、塩 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 穀物酢、うす口しょうゆ、塩	783	35.7	25.3
26	月	麦ごはん、牛乳 松阪とり焼き肉 あいまぜ ★三重県松阪市の郷土料理★ ★三重県伊勢市の郷土料理★ なばなのかきたま汁	牛乳 鶏肉、豆みそ 油揚げ 卵	りんごピューレ、にんにく 大根、人参、れんこん 人参、えのきたけ、なばな	麦ごはん 三温糖 上白糖、ごま 片栗粉	こい口しょうゆ、みりん、酒 かつお節だし用、うす口しょうゆ 穀物酢、塩 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	743	37.0	20.8
27	火	米粉入り丸型パン、牛乳 花野菜のボークシチュー コーンサラダ	牛乳 豚肉 キャベツ、人参、コーン、きゅうり	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、カリフラワー トマトピューレ	米粉入り丸型パン ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 三温糖、カラメル 三温糖、ひまわり油	赤ワイン、鶏がらスープ、ローリエ トマトベースソース、こい口しょうゆ 塩、こしょう 穀物酢、塩、こしょう	770	30.4	28.6
28	水	麦ごはん、牛乳 しいらの緑茶から揚げ ほうれん草のごま和え 大根菜 ★岐阜県の郷土料理★	牛乳 しいら ほうれん草 竹輪、油揚げ、昆布	しょうが、にんにく、緑茶 もやし、ほうれん草 大根、人参、こんにゃく	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油 三温糖、ごま 中ざら糖	酒、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん、かつお節だし用	739	32.2	20.1
29	木	麦ごはん、牛乳 厚揚げとキムチの炒め物 ナムル	牛乳 豚肉、厚揚げ ナムル	人参、玉ねぎ、白菜キムチ、白菜、白ねぎ コーン、にんにく、しょうが もやし、人参、チンゲン菜	麦ごはん 三温糖、ひまわり油、ごま油 三温糖、ごま油	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩 こい口しょうゆ、穀物酢、塩	763	28.5	24.6
30	金	肉味噌ひじきそぼろごはん、牛乳 けんちん汁 ボンカン	鶏ひき肉、ひじき、豆みそ 牛乳 豆腐、油揚げ ボンカン	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ねぎ ごぼう、しいたけ、人参、白ねぎ	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 じゃが芋、ひまわり油、片栗粉	こい口しょうゆ、酒、みりん かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩	758	27.6	21.1

※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21日、23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。

※26～30日は全国学校給食週間で、地場産物を多く取り入れています。
※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。
※8日と9日は「お正月」にちなんだ献立です。
※16日は全国味めぐり「新潟県編」です。鶏のたれカツとのっぺい汁は新潟県の郷土料理です
※20日は「大寒」にちなんだ献立です。
※26日は全国味めぐり「三重県編」です。松阪とり焼き肉は三重県松阪市、あいまぜは三重県伊勢市の郷土料理です。
※28日は岐阜県中津川市との献立交流と全国味めぐり「岐阜県編」です。大根菜は岐阜県中津川市の郷土料理です。
伊勢市は岐阜県中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市と給食の交流を図るために取り入れています。

※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。