

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

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8月訂)」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つ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。大根葉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。