

# 令和8年2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]
2	月	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		781	28.5	23.1
		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, こい口しょうゆ みりん			
		パンサンスー	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	塩, 谷物酢, こい口しょうゆ うす口しょうゆ			
3	火	コッペパン,牛乳	牛乳		コッペパン		739	37.9	27.8
		鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉		卵抜きマヨネーズ, コーンフレーク	塩, こしょう, 白ワイン			
		オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ, 人参, キャベツ, バセリ	ひまわり油	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			
4	水	福豆 ☆部分☆	大豆				735	31.8	19.0
		麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鰹のチリソース	かつお	しょうが, にんにく, トマトピューレ	片栗粉, ひまわり油, 三温糖	酒, こい口しょうゆ, チリバウダー 鶏がらスープ, 塩			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
5	木	中華スープ	豆腐,わかめ	チンゲン菜, 玉ねぎ, 人参	ごま油	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	820	30.5	24.0
		麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏肉とごぼうのしぐれ煮	鶏肉	しょうが, ごぼう, 人参, こんにゃく	ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, たまりじょうゆ			
		けんちん汁	豆腐,油揚げ	大根, 人参, ねぎ	里芋, 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, うす口しょうゆ, 塩			
6	金	ヨーグルト	ヨーグルト				766	28.0	23.4
		麦ごはん,しそふりかけ,牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん				
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ, 人参, こんにゃく	ひまわり油, ジャが芋, 三温糖	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 塩			
7	木	のり酢和え ☆のりの日☆	ツナ缶,のり	小松菜, もやし	三温糖, ごま	こい口しょうゆ, 谷物酢	778	24.2	27.7
		麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん				
		すき焼き煮	牛肉, 烤き豆腐	こんにゃく, 人参, 白菜, しいたけ 白ねぎ	ひまわり油, 三温糖	こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん, 酒			
8	金	大根ごまドレサラダ	竹輪	大根, 人参, きゅうり, コーン	卵抜きマヨネーズ, 三温糖, ねりごま	こい口しょうゆ, 谷物酢, 塩, こしょう	780	35.7	27.2
		セラフ照り焼きサンド,牛乳	鶏肉,牛乳	しょうが, にんにく, キャベツ	丸型パン, 三温糖, 片栗粉	酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ みりん, 塩, こしょう			
		スープスパゲティ	ベーコン,牛乳	玉ねぎ, 人参, バセリ	スパゲティ, ジャが芋, 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	木	フルーツポンチ		りんご缶, 黄桃缶, みかん缶			884	24.2	24.0
		手作りボークカレーライス,福神漬	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, ジャが芋 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			
		わかれごはん,牛乳	炊き込みわかめ,牛乳		麦ごはん				
10	木	さめフライ	さめ		小麦粉, パン粉, ひまわり油	塩, こしょう, ウスターソース	809	33.2	24.5
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		いもの子汁 ☆岩手県の郷土料理☆	鶏肉,豆腐	ごぼう, しめじ, しいたけ, こんにゃく 白ねぎ	里芋	こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 塩 かつお節だし用, 昆布だし用			
11	木	16月	牛乳		麦ごはん		772	30.1	24.6
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉, さつま揚げ	しょうが, 人参, 白ねぎ, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ みりん			
		白菜のごま和え	油揚げ	白菜, 小松菜	三温糖, ごま	うす口しょうゆ, こい口しょうゆ, 塩			
12	木	17月	牛乳		黒糖パン		820	28.1	33.0
		黒糖パン,牛乳	牛乳		セロリー, 玉ねぎ, 人参, ピーツ トマトピューレ	赤ワイン, トマトベースソース 三温糖			
		ボルシチ	牛肉		キヤウ, きゅうり, 人参, コーン	鶏がらスープ, ローリエ, 塩, こしょう			
13	木	コールスローサラダ			三温糖, 卵抜きマヨネーズ	穀物酢, 塩, こしょう	858	25.2	25.6
		中華飯,牛乳	豚肉,牛乳	しょうが, しいたけ, 玉ねぎ, 人参, 白菜 チンゲン菜	麦ごはん, ひまわり油, ごま油, 片栗粉	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
		フルーツポンチ			さつまいも, ひまわり油, 三温糖, ごま	こい口しょうゆ			
14	木	18月	牛乳		麦ごはん		739	31.7	20.4
		わかれごはん,牛乳	炊き込みわかめ,牛乳		麦ごはん				
		さめフライ	さめ		小麦粉, パン粉, ひまわり油	塩, こしょう, ウスターソース			
15	木	蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう	741	39.4	16.7
		いもの子汁	鶏肉,豆腐	ごぼう, しめじ, しいたけ, こんにゃく 白ねぎ	里芋	こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 塩 かつお節だし用, 昆布だし用			
		☆岩手県の郷土料理☆			麦ごはん, 三温糖, ごま	こい口しょうゆ			
16	木	19月	牛乳		麦ごはん		772	30.1	24.6
		麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん				
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉, さつま揚げ	しょうが, 人参, 白ねぎ, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ みりん			
17	木	白菜のごま和え	油揚げ	白菜, 小松菜	三温糖, ごま	うす口しょうゆ, こい口しょうゆ, 塩	820	28.1	33.0
		黒糖パン,牛乳	牛乳		黒糖パン				
		ボルシチ	牛肉	セロリー, 玉ねぎ, 人参, ピーツ トマトピューレ	ひまわり油, ジャが芋, カラメル 三温糖	赤ワイン, トマトベースソース 鶏がらスープ, ローリエ, 塩, こしょう			
18	木	コールスローサラダ			キヤウ, きゅうり, 人参, コーン	穀物酢, 塩, こしょう	858	25.2	25.6
		中華飯,牛乳	豚肉,えび,牛乳	しょうが, しいたけ, 玉ねぎ, 人参, 白菜 チンゲン菜	麦ごはん, ひまわり油, ごま油, 片栗粉	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
		大学芋			さつまいも, ひまわり油, 三温糖, ごま	こい口しょうゆ			
19	木	19月	牛乳		麦ごはん, 三温糖, ごま	こい口しょうゆ	739	31.7	20.4
		麦ごはん,手作りひじきふりかけ,牛乳	ひじき,花かつお,牛乳		麦ごはん				
		親子煮	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, 昆布だし用 こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん			
20	木	おひたし	油揚げ	キャベツ,もやし,小松菜	三温糖	うす口しょうゆ, 塩, こい口しょうゆ	741	39.4	16.7
		麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん				
		まぐろのねぎ焼き	まぐろ	しょうが, ねぎ	三温糖, ごま油	酒, こい口しょうゆ, みりん, 谷物酢			
21	木	もやしのおかか和え	花かつお	もやし,キャベツ,人参	三温糖	うす口しょうゆ	823	32.9	31.4
		豚汁	豚肉,豆腐,油揚げ,豆みそ	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ	じやが芋	かつお節だし用			
		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				
22	木	チキンのクリーム煮	鶏肉,牛乳	玉ねぎ, 人参	ひまわり油, ジャが芋, 小麦粉 バター, 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, ローリエ, 塩 こしょう	795	39.1	27.0
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ, きゅうり	三温糖, ひまわり油	穀物酢, うす口しょうゆ, 塩			
		麦ごはん,カレーじゃこ,牛乳	ちりめんじゃこ,牛乳		麦ごはん, 三温糖	みりん, カレー粉, うす口しょうゆ			
23	木	鯖の塩焼き	さば			塩	811	29.4	27.9
		豚肉と大根の煮物	豚肉,油揚げ	しょうが, 大根, 人参, こんにゃく, ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん, かつお節だし用			
		24月	牛乳		麦ごはん				
24	木	とり天	鶏肉	しょうが, にんにく	小麦粉, ひまわり油	酒, こい口しょうゆ, 塩, こしょう	811	29.0	25.9
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		だんご汁 ☆大分県の郷土料理☆	ミックスみそ	ごぼう, 大根, 人参, しいたけ, 白ねぎ	ほうとう, 里芋	かつお節だし用			
25	木	25月	牛乳		麦ごはん, 三温糖	みりん, カレー粉, うす口しょうゆ	811	29.0	25.9
		麦ごはん,カレーじゃこ,牛乳	ちりめんじゃこ,牛乳		麦ごはん				
		鯖の塩焼き	さば						
26	木	豚肉と大根の煮物	豚肉,油揚げ	しょうが, 大根, 人参, こんにゃく, ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん, かつお節だし用	811	29.0	25.9
		26月	牛乳		麦ごはん				
		とり天	鶏肉	しょうが, にんにく	小麦粉, ひまわり油	酒, こい口しょうゆ, 塩, こしょう			
27	木	蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう	811	29.0	25.9
		だんご汁 ☆大分県の郷土料理☆	ミックスみそ	ごぼう, 大根, 人参, しいたけ, 白ねぎ	ほうとう, 里芋	かつお節だし用			
		27月	牛乳		麦ごはん, 三温糖	酒, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ みりん			

※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18日, 20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「シンヒカリ」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「節分」にならぬ献立です。  
※6日は「のりの日」にならぬ献立です。  
※13日は全国味めぐり「岩手県編」です。いもの子汁は岩手県の郷土料理です。  
※26日は全国味めぐり「大分県編」です。とり天、だんご汁は大分県の郷土料理です。

※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。