

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、こいロしょうゆ、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、穀物酢、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ			
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、パセリ	ひまわり油	鶏がらスープ、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩、こしょう			
		福豆 ☆節分☆	大豆						
4	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		735	31.8	19.0
		鯉のチリソース	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、こいロしょうゆ、チリパウダー、鶏がらスープ、塩			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		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、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩、こしょう			
5	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		820	30.5	24.0
		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、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
6	金	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		766	28.0	23.4
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく	ひまわり油、じゃが芋、三温糖	酒、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩			
		のり酢和え ☆ひの日子☆	ツナ缶、のり	小松菜、もやし	三温糖、ごま	こいロしょうゆ、穀物酢			
9	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		778	24.2	27.7
		すき焼き煮	牛肉、焼き豆腐	こんにゃく、人参、白菜、しいたけ、白ねぎ	ひまわり油、三温糖	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、みりん、酒			
		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	こいロしょうゆ、穀物酢、塩、こしょう			
10	火	セルフ照り焼きサンド、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、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、みりん、塩、こしょう	780	35.7	27.2
		スープスパゲティ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ	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、鶏がらスープ、塩、こしょう			
12	木	手作りボークカレーライス、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、こいロしょうゆ、オールスパイス、ガラムマサラ、塩、こしょう	884	24.2	24.0
		フルーツポンチ		りんご缶、黄桃缶、みかん缶					
13	金	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		809	33.2	24.5
		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			
		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	こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩、かつお節だし用、昆布だし用			
16	月	麦ごはん、牛乳	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、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、みりん			
		白菜のごま和え	油揚げ	白菜、小松菜	三温糖、ごま	うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩			
17	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		820	28.1	33.0
		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、じゃが芋、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			
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
18	水	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、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、鶏がらスープ、塩、こしょう	858	25.2	25.6
		大学芋			さつま芋、ひまわり油、三温糖、ごま	こいロしょうゆ			
19	木	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、三温糖、ごま	こいロしょうゆ	739	31.7	20.4
		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、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、みりん			
		おひたし	油揚げ	キャベツ、もやし、小松菜	三温糖	うすロしょうゆ、塩、こいロしょうゆ			
20	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		741	39.4	16.7
		まぐろのねぎ焼き	まぐろ	しょうが、ねぎ	三温糖、ごま油	酒、こいロしょうゆ、みりん、穀物酢			
		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	うすロしょうゆ			
		豚汁	豚肉、豆腐、油揚げ、豆みそ	ごぼう、大根、人参、ねぎ	じゃが芋	かつお節だし用			
24	火	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		823	32.9	31.4
		チキンのクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参	ひまわり油、じゃが芋、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			
		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、うすロしょうゆ、塩			
25	水	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、うすロしょうゆ	795	39.1	27.0
		鯖の塩焼き	さば			塩			
		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、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、みりん、かつお節だし用			
26	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		811	29.4	27.9
		とり天	鶏肉	しょうが、にんにく	小麦粉、ひまわり油	酒、こいロしょうゆ、塩、こしょう			
		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			
27	金	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜キムチ、白菜	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、みりん	811	29.0	25.9
		わかめと卵のスープ	卵、わかめ	えのきたけ、チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ、うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩、こしょう			
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					

※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「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「節分」にちなんだ献立です。  
※6日は「のりの日」にちなんだ献立です。  
※13日は全国味噌ぐり「岩手県編」です。いもの子汁は岩手県の郷土料理です。  
※26日は全国味噌ぐり「大分県編」です。とり天、だんご汁は大分県の郷土料理です。