

令和8年3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	わかめごはん,牛乳	炊き込みわかめ,牛乳		麦ごはん		784	34.8	23.5
		鹽のごまがらめ	かつお	しょうが	片栗粉,ひまわり油,三温糖,ごま	うす口しょうゆ,酒,こい口しょうゆ,みりん			
		蒸し野菜 けんちん汁	油揚げ,豆腐	キャベツ,きゅうり ごぼう,大根,人蔘,ねぎ	ひまわり油,片栗粉	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			
3	火	黒糖パン,牛乳	牛乳		黒糖パン		751	36.0	24.6
		鶏肉の変わりカツレツ	鶏肉	パセリ	卵抜きマヨネーズ,パン粉	塩,こしょう,からし			
		ミニトマト		ミニトマト					
		ポトフスープ	ベーコン	人蔘,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	じゃが芋	鶏がらスープ,うす口しょうゆ,塩,こしょう			
4	水	ひじきそぼろごはん,牛乳	豚ひき肉,ひじき,卵,牛乳	ねぎ,しょうが,人蔘	麦ごはん,ひまわり油,三温糖		832	29.3	29.9
		味噌汁	豆腐,油揚げ,ミックスみそ	大根,人蔘,えのきたけ,ねぎ		かつお節だし用			
		クレープ			クレープ(乳・卵不使用)				
5	木	手作りビーフカレーライス,福神漬 牛乳	牛肉,牛乳	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ 人蔘,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	834	23.3	27.5
		コーンサラダ		キャベツ,人蔘,コーン,きゅうり	三温糖,ひまわり油	穀物酢,塩,こしょう			
9	月	豚肉のしぐれ煮ごはん,牛乳	豚肉,牛乳	しょうが,ごぼう,人蔘,こんにゃく	麦ごはん,ひまわり油,三温糖		735	27.6	21.4
		かきたま汁	卵,豆腐	人蔘,えのきたけ,小松菜	片栗粉	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			
		デコボン		デコボン					
10	火	セルフワインナードッグ,牛乳	ウインナー,牛乳	キャベツ,きゅうり	コッペパン,三温糖		735	28.7	26.9
		コーンチャウダー	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,人蔘,コーン,コーンペースト パセリ	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,塩,こしょう			
11	水	麦ごはん,手作り佃煮,牛乳	ちりめんじゃこ,花かつお 昆布,牛乳		麦ごはん,三温糖		770	28.5	22.2
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ,人蔘,こんにゃく	ひまわり油,じゃが芋,三温糖	酒,こい口しょうゆ,うす口しょうゆ,塩			
		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	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		754	31.7	19.7
		さめの香味揚げ	さめ	しょうが,白ねぎ	片栗粉,ひまわり油,三温糖,ごま油	酒,こい口しょうゆ,みりん,穀物酢			
		蒸しキャベツ	キャベツ			塩,こしょう			
		鶏ごぼう汁	鶏肉,豆腐,豆みそ	ごぼう,人蔘,ねぎ,しいたけ	さつま芋	かつお節だし用			
13	金	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		778	28.7	22.2
		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,人蔘	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			
		春雨の中華サラダ	いか	キャベツ,人蔘,きゅうり	はるさめ,三温糖,ごま油,ごま	白ワイン,こい口しょうゆ うす口しょうゆ,穀物酢			
16	月	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		828	29.2	28.6
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉,ひまわり油,三温糖	うす口しょうゆ,酒,たまりじょうゆ,みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩,こしょう			
		ごまキムチ汁	油揚げ,豆腐	大根,人蔘,ごぼう,ねぎ,白菜キムチ	じゃが芋,ごま,ねりごま	酒,みりん,こい口しょうゆ 鶏がらスープ			
17	火	スパゲティーマイトソース,牛乳	牛肉,豚肉,牛乳	パセリ,にんにく,玉ねぎ,人蔘 トマトピューレ	スパゲティ,ひまわり油	こしょう,赤ワイン,鶏がらスープ こい口しょうゆ,トマトペースト トマトケチャップ,ウスターソース,塩	742	29.0	35.9
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ,きゅうり,人蔘,コーン	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう			

※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12日,18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。

※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。