

令和8年4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]
9	木	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		739	26.1	21.0
		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, こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 塩			
		白菜のおひたし	油揚げ	白菜, 小松菜, 人参	三温糖	うす口しょうゆ, こい口しょうゆ, 塩			
10	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		785	35.3	24.1
		鯉のごまがらめ	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, 味りん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		玉ねぎとわかめの味噌汁	豆腐, 油揚げ, わかめ ミックスみそ	玉ねぎ, 人参, ねぎ		かつお節だし用			
13	月	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 こい口しょうゆ, オールスパイス ガラマサラ, 塩, こしょう	854	23.5	22.3
		フルーツボンチ		パイナップル, 黄桃缶					
14	火	セルフツナサンド, 牛乳	ツナ缶, 牛乳	きゅうり, コーン	食パン, 卵抜きマヨネーズ	穀物酢, 塩, こしょう	749	33.7	30.5
		野菜のスープ煮	鶏肉	人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	じゃが芋	鶏がらスープ, ローリエ うす口しょうゆ, 塩, こしょう			
15	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		764	32.2	25.4
		鱈のパン粉焼き	さわら, あおのり		卵抜きマヨネーズ, パン粉	白ワイン, 塩, こしょう			
		ミニトマト		ミニトマト					
		かきたま汁	卵, 豆腐	人参, えのきたけ, ねぎ	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			
16	木	春のあんかけごはん, 牛乳	鶏肉, 牛乳	しょうが, たけのこ, しいたけ, もやし 玉ねぎ, 人参, キャベツ , さやえんどう	麦ごはん , ひまわり油, 片栗粉	酒, こい口しょうゆ, 鶏がらスープ, 塩 こしょう	769	34.0	21.0
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆 , ちりめんじゃこ		片栗粉, ひまわり油, ごま, 三温糖	こい口しょうゆ, みりん			
17	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		741	29.6	24.3
		豚肉の緑茶煮	豚肉		三温糖	番茶, こい口しょうゆ, 穀物酢, みりん			
		蒸し野菜		キャベツ, コーン		塩, こしょう			
		げんちん汁	油揚げ, 豆腐	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ	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, 塩			
20	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		775	29.0	23.0
		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			
		中華風サラダ	かまぼこ	キャベツ, 人参, きゅうり	ピーマン, 三温糖, ひまわり油 ごま油, ごま	穀物酢, こい口しょうゆ, 塩			
21	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		766	24.5	25.5
		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			
		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			
22	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		733	31.0	17.8
		鶏肉のねぎ焼き	鶏肉	しょうが, ねぎ	ごま, 三温糖, ごま油	酒, こい口しょうゆ, みりん, 穀物酢			
		小松菜のおかか和え	花かつお	小松菜, キャベツ, 人参	三温糖	うす口しょうゆ			
		きんぴらごぼう	竹輪	ごぼう, 人参, こんにゃく, さやいんげん	ひまわり油, 三温糖	こい口しょうゆ, みりん			
23	木	豚キムチごはん, 牛乳	豚肉, 牛乳	人参, エリンギ, 白菜キムチ, キャベツ にんにく, しょうが	麦ごはん, 三温糖, ひまわり油, ごま油 みりん	こい口しょうゆ, うす口しょうゆ, 酒 みりん	777	27.7	21.8
		フォーと野菜のスープ		もやし, しいたけ, 人参, ねぎ	フォー	鶏がらスープ, こい口しょうゆ うす口しょうゆ, 塩, こしょう			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
24	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		783	33.7	24.5
		しいらの香味揚げ	しいら	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			
		めかぶ汁	卵 , 油揚げ, めかぶ	人参, しいたけ, ねぎ	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			
27	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		733	30.7	21.0
		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			
		ごま和え	油揚げ	キャベツ, もやし, 人参	三温糖, ごま	うす口しょうゆ, 塩, こい口しょうゆ			
28	火	黒糖パン, 牛乳	牛乳		黒糖パン		810	29.4	28.2
		ポーシチュー	豚肉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参, トマト ピューレ	ひまわり油, じゃが芋, 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, こい口しょうゆ 塩, こしょう			
		ドレッシングサラダ		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			
30	木	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		739	31.5	21.7
		鶏の唐揚げ	鶏肉	しょうが, にんにく	片栗粉, ひまわり油	こい口しょうゆ, 酒, みりん			
		蒸し野菜		キャベツ, きゅうり		塩, こしょう			
		すまし汁	豆腐	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 小松菜		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			

※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16日, 24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「コンヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニンノカオリ」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。