

令和8年5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]
1	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		751	34.5	21.7
		しいらの緑茶パン粉焼き	しいら	緑茶	卵抜きマヨネーズ、パン粉	酒、塩、こしょう			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
7	木	豚汁	豚肉、豆腐、豆みそ	ごぼう、大根、人参、ねぎ	じゃが芋	かつお節だし用	832	25.6	18.7
		手作りチキンカレーライス、福神漬 牛乳	鶏肉、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 ガラムマサラ、塩、こしょう			
8	金	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳	牛乳	野菜ふりかけ	麦ごはん		772	27.8	22.0
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、あおのり		小麦粉、ひまわり油				
		ごま和え		キャベツ、小松菜、人参	三温糖、ごま	こい口しょうゆ			
		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			
11	月	豚肉ピビンバ、牛乳	豚肉、卵、牛乳	にんにく、人参、もやし、きゅうり	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、ごま油	こい口しょうゆ、塩、うす口しょうゆ とうがらし粉	749	28.3	21.7
		ワントンスープ		玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ	ワントン皮	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			
12	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		768	28.2	27.6
		チリコンカン	大豆、鶏ひき肉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト トマトピューレ	ひまわり油、じゃが芋	赤ワイン、鶏がらスープ、チリパウダー パプリカ粉、こい口しょうゆ、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			
13	水	麦ごはん、しそふりかけ、牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		757	28.1	22.3
		肉じゃが のり酢和え	豚肉 ツナ缶、のり	玉ねぎ、人参、こんにゃく 小松菜、もやし	ひまわり油、じゃが芋、三温糖 三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、塩 こい口しょうゆ、穀物酢			
14	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		739	31.5	21.9
		餅のごまゴマ焼き	さくら		三温糖、ごま油、ごま、片栗粉	酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん			
		おひたし けんちん汁	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			
15	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		750	28.2	22.4
		豆腐のピリ辛揚げ	揚げ出し豆腐	ねぎ、にんにく	ひまわり油、三温糖、ごま油	とうがらし粉、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			
		鶏肉と野菜の味噌炒め	鶏肉、さつまいも揚げ、豆みそ	玉ねぎ、白ねぎ、人参	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、みりん、塩			
18	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		840	27.8	30.5
		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			
		ビーフンのごまソースサラダ		人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま ごま油、三温糖	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
19	火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		736	36.2	23.9
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	マーマレード	白ワイン、こい口しょうゆ、塩、こしょう			
		ミニトマト		ミニトマト					
		コーンチャウダー	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、コーンペースト	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			
20	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		776	30.3	22.6
		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 沢煮わん		キャベツ		塩、こしょう			
21	木	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、ごま、三温糖	たまりじょうゆ、みりん、穀物酢	738	31.6	19.6
		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、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、みりん			
		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、こい口しょうゆ、塩			
22	金	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳	豚肉、牛乳	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	酒、みりん、たまりじょうゆ	735	24.3	17.1
		すまし汁	豆腐	えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ		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			
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
25	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		772	28.9	25.1
		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、キャベツ 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	こい口しょうゆ、酒、みりん、塩			
26	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	766	29.8	33.7
		野菜のスープ煮	ウインナー	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、塩、こしょう			
27	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		749	31.0	19.7
		鶏肉のごまソースかけ	鶏肉		ねりごま、三温糖、ごま油、ひまわり油	塩、こしょう、穀物酢、こい口しょうゆ			
		蒸し野菜 じゃが芋とごぼうのきんぴら	竹輪	キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
28	木	ドライカレー、牛乳	豚ひき肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 しめじ、ピーマン	麦ごはん、ひまわり油、小麦粉、三温糖	酒、みりん、たまりじょうゆ	736	29.1	23.0
		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、うす口しょうゆ こい口しょうゆ、塩、こしょう			
29	金	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん		777	35.0	23.1
		鹽の甘酢和え	かつお	しょうが	片栗粉、ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん			
		蒸しキャベツ 味噌汁	豆腐、油揚げ、ミックスみそ	キャベツ 大根、人参、ごぼう、ねぎ		塩、こしょう かつお節だし用			

※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20日、21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。
 ※1日は「八十八夜(5月2日)」にちなんだ献立です。

※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。