

令和8年6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	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		酒、とうがらし粉	749	27.1	22.4
		ホイコーロー	豚肉、豆みそ	キャベツ、にんにく、しょうが、人参 白ねぎ、ピーマン	ごま油					
		パンサンスー	竹輪	人参、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 穀物酢				
2	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		塩、こしょう、白ワイン	759	34.7	25.7
		鶏肉のコンプレック焼き	鶏肉		卵抜きマヨネーズ、コーンフレック					
		ミネストローネスープ	ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ トマト、トマトピューレ、パセリ	ひまわり油、じゃが芋	鶏がらスープ、塩、こしょう				
3	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、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖		こい口しょうゆ、酒、みりん、塩 うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 昆布だし用	769	27.3	22.7
		すまし汁	豆腐	えのきたけ、人参、ねぎ						
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト							
4	木	麦ごはん、にんじやふりかけ、牛乳	ちりめんじゃこ、牛乳	人参	麦ごはん、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、うす口しょうゆ、塩 うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ	748	30.7	18.6
		鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく	ひまわり油、じゃが芋、三温糖					
		おひたし	油揚げ	キャベツ、もやし、小松菜	三温糖					
5	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		塩、こしょう、ウスターソース 酒、こしょう	825	29.7	25.6
		あじフライ	あじ	キャベツ	小麦粉、パン粉、ひまわり油					
		蒸しキャベツ								
8	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		こい口しょうゆ、酒、たまりじょうゆ みりん 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	755	32.1	22.0
		鶏肉のたまり唐揚げ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖					
		蒸しキャベツ	キャベツ							
9	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		赤ワイン、こい口しょうゆ、塩 こしょう、鶏がらスープ 白ワイン、穀物酢、塩、こしょう	740	30.4	22.5
		ポークビーンズ	豚肉、大豆	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトピューレ、パセリ	ひまわり油、じゃが芋、三温糖					
		フレンチサラダ	いか	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	三温糖、ひまわり油					
10	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		酒、こい口しょうゆ、とうがらし粉 みりん、穀物酢 こい口しょうゆ、塩 かつお節だし用	735	30.0	21.0
		さめのどり辛焼き	さめ	しょうが、ねぎ、にんにく	三温糖、ごま油					
		野菜のマヨネーズ和え		キャベツ、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ、三温糖					
11	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ、穀物酢	740	29.8	22.5
		鶏肉と厚揚げの生姜炒め	鶏肉、厚揚げ	しょうが、人参、白ねぎ、玉ねぎ キャベツ	ひまわり油、三温糖					
		のり酢和え	ツナ缶、のり	小松菜、人参、もやし	三温糖、ごま					
12	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		酒、こい口しょうゆ、穀物酢、塩 鶏がらスープ 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	819	21.8	31.7
		酢豚	豚肉	しょうが、人参、玉ねぎ、しいたけ ピーマン	片栗粉、ひまわり油、三温糖					
		中華サラダ	竹輪	キャベツ、人参、きゅうり	三温糖、ひまわり油、ごま油					
15	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 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	741	24.5	17.2
		めかぶ汁	豆腐、めかぶ	人参、えのきたけ、ねぎ	片栗粉					
		冷凍ぶどうゼリー		ぶどうゼリー						
16	火	米粉入りパン、牛乳	牛乳		米粉入りパン		赤ワイン、カレー粉、うす口しょうゆ 鶏がらスープ、塩 塩、こしょう	737	31.6	29.0
		カレー肉じゃが	鶏肉	玉ねぎ、人参、エリンギ	ひまわり油、じゃが芋					
		ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、コーン	卵抜きマヨネーズ					
17	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		こい口しょうゆ、酒、みりん 鶏がらスープ、うす口しょうゆ、塩 こしょう	734	28.3	22.7
		チンジャオロースー	豚肉	ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく	三温糖、ひまわり油、片栗粉					
		卵スープ	卵	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	片栗粉					
18	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢 うす口しょうゆ 酒、みりん、こい口しょうゆ 鶏がらスープ	753	31.7	20.3
		醬の香味焼き	さわら	しょうが、白ねぎ	三温糖、ごま油					
		小松菜のおかか和え	花かつお	小松菜、キャベツ	三温糖					
19	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		梅酢、酒 塩、こしょう かつお節だし用、こい口しょうゆ うす口しょうゆ、酒、みりん	790	33.3	23.1
		鶏肉の梅風味揚げ	鶏肉	キャベツ	片栗粉、ひまわり油					
		蒸しキャベツ								
22	月	手作りポークカレーライス、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、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、オールのパイ ス、ガラムマサラ、塩、こしょう	822	21.6	20.5
		牛乳								
		カクテルボンチ		黄桃缶、パイナップル	カクテルゼリー					
※カクテルゼリーには、りんごゼリー・ピーチゼリー・ぶどうゼリー・豆乳ゼリーの4種類が含まれます。										
23	火	ミルクパン、牛乳	牛乳		ミルクパン		塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ 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 たまりじょうゆ、みりん、穀物酢	778	32.4	31.4
		チキンとポテトのレモン揚げ	鶏肉	レモン果汁	片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖					
		ミニトマト		ミニトマト						
24	水	麦ごはん、手作り佃煮、牛乳	ちりめんじゃこ、花かつお		麦ごはん 、三温糖		こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用 こい口しょうゆ、酒、みりん	751	30.4	22.1
		冷奴	豆腐	ねぎ						
		スタミナ炒め	豚肉	にんにく、しょうが、人参、もやし キャベツ、玉ねぎ	ひまわり油					
25	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		うす口しょうゆ、酒、こい口しょうゆ みりん 塩、こしょう かつお節だし用	775	35.8	22.1
		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					
		蒸しキャベツ	キャベツ							
26	金	鶏ごぼう汁	鶏肉、油揚げ、豆腐、豆みそ	ごぼう、人参、白ねぎ、えのきたけ			酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	853	29.1	31.2
		麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん					
		夏野菜のマーボー豆腐	豚ひき肉、豆みそ、豆腐	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、なす、 トマト	ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油					
29	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩	739	29.6	24.3
		豚肉の緑茶煮	豚肉		三温糖					
		蒸し野菜		キャベツ、コーン						
30	火	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		酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん 穀物酢、こい口しょうゆ、塩 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう	750	32.4	24.5
		セルフウイナードッグ、牛乳	ウイナード、牛乳	キャベツ、きゅうり	コッペパン、三温糖					
		スープスパゲティ	鶏肉、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					

※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15日、24日です。毎月19日は「食育の日」です。
 ※なお、大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。
 ※4日～10日は歯と口の健康週間です。
 ※19日は全国味めぐり「和歌山県産」です。鶏肉の梅風味揚げと高野豆腐の煮物は和歌山県の郷土料理です。

※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。