

令和8年7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	水	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		757	30.3	22.0
		さめの香味揚げ	さめ	にんにく,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			
		もやしのごま和え		もやし,小松菜	三温糖,ごま	うす口しょうゆ			
		豆腐と冬瓜の汁物	豆腐,油揚げ	とうがん,人参,しめじ,ねぎ	片栗粉	うす口しょうゆ,酒,みりん,塩 かつお節だし用			
2	木	タコライス,牛乳	豚ひき肉,牛乳	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト,コーン	麦ごはん,ひまわり油	酒,鶏がらスープ,トマトケチャップ トマトベースソース,チリソース チリパウダー,パプリカ粉,塩,こしょう	750	30.4	24.8
		もずくと卵のスープ ★沖縄県の郷土料理★	卵,もずく	えのきたけ,ねぎ	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			
3	金	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		738	31.7	22.0
		鶏肉と野菜の味噌炒め	鶏肉,さつまいも揚げ,豆みそ	キャベツ,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			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし,きゅうり,人参,しょうが	ごま,三温糖,ひまわり油	穀物酢,うす口しょうゆ,塩			
6	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 ガラムマサラ,塩,こしょう	830	22.5	21.5
		フルーツポンチ		パイナップル,黄桃缶					
7	火	セルフチキンカツサンド,牛乳	鶏肉,牛乳	キャベツ,きゅうり	食パン,小麦粉,パン粉,ひまわり油 三温糖	塩,こしょう,ウスターソース こい口しょうゆ,みりん	757	32.8	24.6
		フォーと野菜のスープ		玉ねぎ,えのきたけ,人参,オクラ	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			
8	水	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		738	26.1	23.0
		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 ピーマン,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			
		のりじゃこナムル	ちりめんじゃこ,のり	チンゲン菜,もやし,人参	三温糖,ごま油,ごま	とうがらし粉,こい口しょうゆ,穀物酢			
9	木	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		752	32.2	22.1
		鯖のごまゴマ焼き	さわら		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			
		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			
		かぼちゃの味噌汁	わかめ,油揚げ ミックスみそ	かぼちゃ,人参,玉ねぎ		かつお節だし用			
10	金	豚肉ビビンバ,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			
13	月	わかめごはん,牛乳	炊き込みわかめ,牛乳		麦ごはん		748	27.0	21.7
		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			
		おひたし	油揚げ	もやし,キャベツ,人参	三温糖	うす口しょうゆ			
14	火	コッペパン,牛乳	牛乳		コッペパン		734	32.1	26.2
		手作り照り焼きハンバーグ	豚ひき肉	玉ねぎ	パン粉,片栗粉,三温糖	ナツメグ,ガーリックパウダー,塩 こしょう,こい口しょうゆ,みりん			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩,こしょう			
		じゃが芋のミルクスープ	牛乳	玉ねぎ,人参,しめじ,バセリ コーンペースト	じゃが芋,ひまわり油 コーンスターチ,生クリーム	鶏がらスープ,塩,こしょう			
15	水	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		735	37.6	17.0
		しいらのピリ辛焼き	しいら	しょうが,ねぎ,にんにく	三温糖,ごま油	酒,こい口しょうゆ,とうがらし粉 みりん,穀物酢			
		蒸し野菜		キャベツ,きゅうり		塩,こしょう			
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,竹輪,卵	玉ねぎ,人参,しいたけ	三温糖	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 酒,みりん			
16	木	麦ごはん,牛乳	牛乳		麦ごはん		768	29.0	22.8
		ヤンニョムチキン	鶏肉,豆みそ	にんにく	片栗粉,ひまわり油,三温糖,ごま油, ごま	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ とうがらし粉,こい口しょうゆ みりん,鶏がらスープ			
		ナムル		もやし,小松菜	三温糖,ごま油	こい口しょうゆ,穀物酢			
		わかめスープ	わかめ,豆腐	人参,玉ねぎ,しいたけ,ねぎ		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			

※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,16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。
 ※2日は全国味めぐり「沖縄県編」です。タコライスは沖縄県の郷土料理です。

※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。