

令和8年8・9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]
28	金	麦ごはん、牛乳 カレー肉じゃが	牛乳 豚肉		麦ごはん ひまわり油、じゃが芋		742	26.5	21.0
		きゅうりの酢の物	油揚げ	もやし、きゅうり、人参	三温糖	赤ワイン、カレー粉、うす口しょうゆ、 鶏がらスープ、塩			
31	月	麦ごはん、野菜ふりかけ、牛乳 冷奴	牛乳 豆腐	野菜ふりかけ ねぎ	麦ごはん		757	30.6	22.8
		☆野菜の日献立☆				こい口しょうゆ、みりん かつお節だし用			
1	火	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉、竹輪、豆みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン	ひまわり油、三温糖	酒、うす口しょうゆ、みりん、塩	813	35.2	31.5
		セルフツナサンド、牛乳 スーpsバグティ	ツナ缶、牛乳 鶏肉、牛乳	キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ	食パン、卵抜きマヨネーズ スパゲティ、じゃが芋 コーンスターチ、生クリーム	穀物酢、塩、こしょう 白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
2	水	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	747	25.0	19.3
		わかめスープ	わかめ、豆腐	人参、玉ねぎ、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			
		冷凍ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
3	木	麦ごはん、牛乳 鯉の甘酢和え ピリ辛きゅうり	牛乳 かつお	しょうが きゅうり	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま ごま油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん こい口しょうゆ、穀物酢、塩 とうがらし粉	752	31.7	20.6
		けんちん汁	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			
4	金	麦ごはん、牛乳 豚肉の緑茶煮	牛乳 豚肉		麦ごはん 三温糖	番茶、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん	748	29.3	23.6
		蒸しキャベツ ごまキムチ汁		キャベツ 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、白菜キムチ		塩、こしょう 酒、みりん、こい口しょうゆ 鶏がらスープ			
7	月	麦ごはん、牛乳 ゴーヤチャンプルー	牛乳 豆腐、豚肉、卵	人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ にがうり	麦ごはん ひまわり油、三温糖	酒、こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 塩、みりん	758	28.2	22.1
		☆沖縄県の郷土料理☆							
		春雨サラダ	竹輪	人参、きゅうり	はるさめ、三温糖、ごま油、ごま	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ、穀物 酢			
8	火	ミルクパン、牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ	牛乳 鶏肉	しょうが、にんにく、りんごピューレ レモン果汁	ミルクパン 三温糖	こい口しょうゆ、酒	742	37.6	29.1
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		ジャーマンポテト	ウインナー	人参、玉ねぎ、パセリ	じゃが芋、ひまわり油	白ワイン、穀物酢、塩、こしょう			
9	水	麦ごはん、牛乳 しいらのねぎソースかけ	牛乳 しいら	しょうが、ねぎ	麦ごはん 片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、穀物酢	771	32.7	24.8
		蒸し野菜	キャベツ、人参			塩、こしょう			
		味噌汁	豆腐、油揚げ、わかめ ミックスみそ	玉ねぎ、えのきたけ、小松菜		かつお節だし用			
10	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	742	34.4	20.1
		☆岐阜県中津川市の郷土料理☆							
		けいちゃん	鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン	ひまわり油	酒、こい口しょうゆ、みりん うす口しょうゆ、塩、こしょう			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし、きゅうり、人参、しょうが	三温糖、ひまわり油	穀物酢、うす口しょうゆ、塩			
11	金	手作りポークカレーライス、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	837	22.6	21.5
		フルーツボンチ		パイナップル、黄桃缶					
14	月	麦ごはん、牛乳 ホイコーロー	牛乳 豚肉、豆みそ		麦ごはん ごま油		814	27.1	31.3
		ビーフンのごまソースサラダ		キャベツ、にんにく、しょうが、人参 白ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり、しょうが	ビーフン、卵抜きマヨネーズ、ごま油 ごま、三温糖	酒、とうがらし粉 穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
15	火	コッペパン、牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ	牛乳 鶏肉	レモン果汁	コッペパン 片栗粉、ひまわり油、じゃが芋、三温糖	塩、こしょう、酒、こい口しょうゆ	749	32.3	26.6
		ミニトマト		ミニトマト					
		☆ひじきの日献立☆	卵、ひじき	人参、玉ねぎ、小松菜	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			
16	水	麦ごはん、牛乳 肉じゃが	牛乳 豚肉		麦ごはん 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	741	26.2	20.9
		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			
17	木	麦ごはん、牛乳 鯖の香味焼き	牛乳 さわら		麦ごはん 三温糖、ごま油	酒、こい口しょうゆ、みりん、穀物酢	767	30.3	21.1
		蒸し野菜		キャベツ、きゅうり		塩、こしょう			
		きんぴらごぼう	鶏肉	ごぼう、人参、こんにゃく	ひまわり油、三温糖、ごま	酒、こい口しょうゆ、みりん			
18	金	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 すまし汁	豚肉、牛乳 豆腐	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 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	743	25.9	19.5
		冷凍ヨーグルト	冷凍ヨーグルト						
24	木	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉、豆みそ、豆腐		麦ごはん 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	749	27.6	21.4
		切干大根の中華和え	竹輪	切干大根、人参、きゅうり	三温糖、ごま油	こい口しょうゆ、塩、穀物酢			
25	金	秋のあんかけごはん、牛乳	鶏肉、牛乳	しょうが、しめじ、もやし、玉ねぎ、人参 キャベツ、小松菜	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	744	25.2	19.5
		☆十五夜献立☆			じゃが芋、ひまわり油、三温糖、ごま	こい口しょうゆ、みりん			
28	月	わかめごはん、牛乳 高野豆腐、鶏肉、卵	炊き込みわかめ、牛乳 高野豆腐、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ	麦ごはん 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	736	31.2	21.9
		☆ひじきの日献立☆	油揚げ	キャベツ、もやし、小松菜	三温糖、ごま	うす口しょうゆ、塩、こい口しょうゆ			
29	火	コッペパン、牛乳 ポークビーンズ	牛乳 豚肉、大豆		コッペパン ひまわり油、じゃが芋、三温糖	赤ワイン、こい口しょうゆ、塩 こしょう、鶏がらスープ	734	27.8	27.4
		コールスローサラダ		にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトピューレ、パセリ	卵抜きマヨネーズ	穀物酢、塩、こしょう			
30	水	麦ごはん、牛乳 鶏味噌カツ	牛乳 鶏肉、八丁みそ		麦ごはん 小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖	塩、こしょう、みりん、酒	777	29.6	20.1
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		☆愛知県県の郷土料理☆	かまぼこ	人参、しいたけ、ねぎ	きしめん	うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 昆布だし用			

※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。

※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18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。
※8月31日は「野菜の日」にちなんだ献立です。
※9月1日は「防災の日」にちなんだ献立です。
※9月7日は全国味めぐり「沖縄県編」です。ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。
※9月10日は岐阜県中津川市との献立交流と全国味めぐり「岐阜県編」です。けいちゃんは岐阜県中津川市の郷土料理です。
伊勢市は岐阜県中津川市と災害時相互応援協定を結んでいます。中津川市と給食の交流を図るために取り入れています。
※9月15日は「ひじきの日」にちなんだ献立です。
※9月25日は「十五夜(芋名月)」にちなんだ献立です。
※9月30日は全国味めぐり「愛知県編」です。鶏味噌カツときしめん汁は愛知県の郷土料理です。