令和8年10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	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
1	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		737	26.5	22.7
		豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	しょうが, 人参, ピーマン, 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, うすロしょうゆ, こいロしょうゆ みりん			
		ナムル		もやし, 人参, 小松菜	三温糖, ごま油, ごま	こいロしょうゆ, 穀物酢, 塩			
2	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		745	37.6	20.2
		まぐろのパン粉焼き	まぐろ		卵抜きマヨネーズ, パン粉	白ワイン, 塩, こしょう			
		蒸し野菜		キャベツ, きゅうり		塩, こしょう			
		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		かつお節だし用			
5	月	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 こいロしょうゆ, オールスパイス ガラムマサラ, 塩, こしょう	796	23.1	23.5
		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			
6	火	ミルクパン, 牛乳	牛乳		ミルクパン		738	34.5	31.6
		鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉		卵抜きマヨネーズ, コーンフレーク	塩, こしょう, 白ワイン			
		ミネストローネスープ	ベーコン	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参 キャベツ, トマト, トマトピューレ パセリ	じゃが芋, ひまわり油	鶏がらスープ, 塩, こしょう			
7	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		790	28.5	23.9
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪, あおのり		小麦粉, ひまわり油				
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		僧兵汁 ☆三重県菰野町の郷土料理☆	豚肉, 豆腐, ミックスみそ	にんにく, ごぼう, 白菜, 大根, 人参 こんにゃく, ねぎ	ひまわり油	鶏がらスープ			
8	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		752	27.4	21.2
		鶏塩マーボー	鶏ひき肉, 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, 鶏がらスープ, 塩, とうがらし粉 こいロしょうゆ, うすロしょうゆ			
		バンサンスー	卵	キャベツ, 人参, きゅうり	はるさめ, ひまわり油, 三温糖, ごま油	塩, 穀物酢, こいロしょうゆ うすロしょうゆ			
9	金	中華飯, 牛乳	豚肉, 牛乳	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 白菜 チンゲン菜	麦ごはん, ひまわり油, ごま油, 片栗粉	酒, こいロしょうゆ, うすロしょうゆ 鶏がらスープ, 塩, こしょう	767	24.9	21.1
		ふかし芋			さつま芋, ごま	塩			
13	火	セルフポテトツナサンド, 牛乳	ツナ缶, 牛乳	人参, きゅうり, 玉ねぎ	食パン, じゃが芋, 卵抜きマヨネーズ	穀物酢, 塩, こしょう	767	31.3	31.6
		たっぷり野菜の伊勢志摩スープ ☆豆の日献立☆	鶏肉, あおさ 白いんげんペースト, 牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, まいたけ	コーンスターチ	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩			
14	水	麦ごはん, 手作りふりかけ, 牛乳	花かつお, ちりめんじゃこ あおのり, 牛乳		麦ごはん, ごま, 三温糖	こいロしょうゆ, 塩	743	27.3	21.1
		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, こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 塩			
		白菜のおひたし	油揚げ	白菜, 小松菜, 人参	三温糖	うすロしょうゆ, こいロしょうゆ, 塩			
15	木	麦ごはん, 牛乳	**牛乳**		**麦ごはん**		749	29.3	22.3
		鶏肉のピリ辛和え	**鶏肉**	しょうが, にんにく	片栗粉, ひまわり油, 三温糖, ごま油 ごま	酒, こいロしょうゆ, とうがらし粉 みりん, 穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		すまし汁	**豆腐**	えのきたけ, 玉ねぎ, **ねぎ**		こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 塩 かつお節だし用, 昆布だし用			
16	金	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	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 酒 みりん	737	28.8	23.7
		卵スープ	卵	玉ねぎ, 人参, チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ, うすロしょうゆ, 塩 こしょう			
19	月	麦ごはん, 牛乳	**牛乳**		**麦ごはん**		736	32.6	20.5
		鶏肉のねぎ焼き	**鶏肉**	しょうが, **ねぎ**	三温糖, ごま油, 片栗粉	酒, こいロしょうゆ, みりん, 穀物酢			
		もやしのごま和え 食育の日		**もやし**, 小松菜	三温糖, ごま	うすロしょうゆ			
		根菜の味噌汁	油揚げ, ミックスみそ	大根, 人参, ごぼう, **ねぎ**	さつま芋	かつお節だし用			
20	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		752	28.5	27.3
		ポークシチュー	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, こいロしょうゆ 塩, こしょう			
		フレンチサラダ		キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	三温糖, ひまわり油	穀物酢, 塩, こしょう			
21	水	麦ごはん, 牛乳	**牛乳**		**麦ごはん**		734	31.2	21.2
		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 こいロしょうゆ, うすロしょうゆ みりん			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	**もやし**, キャベツ, 人参, しょうが	三温糖, ひまわり油	穀物酢, うすロしょうゆ, 塩			
22	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		735	32.1	19.1
		鰹のチリソース	かつお	しょうが, にんにく, トマトピューレ	片栗粉, ひまわり油, 三温糖	酒, こいロしょうゆ, チリパウダー 鶏がらスープ, 塩			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		小松菜とわかめの中華スープ	豆腐, わかめ	小松菜, 玉ねぎ	ごま, ごま油	鶏がらスープ, うすロしょうゆ こいロしょうゆ, 塩, こしょう			
23	金	栄養ギュッとカレー, 牛乳 ☆十三夜献立☆	豚ひき肉, 大豆, 牛乳	にんにく, しょうが, 切干大根, 玉ねぎ, 人参, ピーマン	麦ごはん, ひまわり油, 小麦粉, 三温糖	赤ワイン, トマトケチャップ, カレー粉 鶏がらスープ, こいロしょうゆ, 塩 こしょう	734	28.1	21.7
		キャベツスープ	ベーコン	キャベツ, 玉ねぎ, 人参		鶏がらスープ, うすロしょうゆ, 塩 こしょう			
26	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		748	30.5	24.3
		豚肉の緑茶煮	豚肉		三温糖	番茶, こいロしょうゆ, 穀物酢, 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	うすロしょうゆ			
		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 こいロしょうゆ, 塩			
27	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		770	29.5	26.9
		ポトフ	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, 塩, こしょう			
		スパゲティサラダ	ツナ缶	きゅうり, 人参, コーン	スパゲティ, ひまわり油 卵抜きマヨネーズ	穀物酢, 塩, こしょう			
28	水	わかめごはん, 牛乳	炊き込みわかめ, 牛乳		麦ごはん		776	30.6	22.7
		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		キャベツ		塩, こしょう			
		沢煮わん	豚肉	こんにゃく, 人参, ごぼう, しいたけ, ねぎ	じゃが芋	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ, 酒 塩, こしょう, 昆布だし用 かつお節だし用			
29	木	ひじきそぼろごはん, 牛乳	鶏ひき肉, 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	こいロしょうゆ, 酒, みりん, 塩	779	29.3	23.7
		小松菜と白菜の味噌汁	油揚げ, ミックスみそ	白菜, 小松菜, ねぎ		かつお節だし用			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
30	金	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		743	23.8	24.5
		すき焼き煮	豚肉, 焼き豆腐	こんにゃく, 人参, 白菜, しいたけ 白ねぎ	ひまわり油, 三温糖	こいロしょうゆ, うすロしょうゆ みりん, 酒			
		大根サラダ		大根, 人参, きゅうり, コーン	卵抜きマヨネーズ, ごま	こいロしょうゆ, 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, 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。
※10月7日は全国味めぐり「三重県菰野町編」です。僧兵汁は三重県菰野町の郷土料理です。
※10月13日は「豆の日」にちなんだ献立です。
※10月23日は「十三夜」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。