

令和7年2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]
3	月	豚肉のしぐれ煮ごはん,牛乳 節分汁 りんごゼリー ☆節分献立	豚肉,牛乳 大豆,豆みそ	しょうが,ごぼう,人参,こんにゃく 大根,えのきたけ,玉ねぎ,ねぎ りんごゼリー	麦ごはん,ひまわり油,三温糖 さつま芋	酒,みりん,たまりじょうゆ かつお節だし用	770	27.4	19.3
4	火	コッペパン,牛乳 鶏肉のパン粉焼き 蒸しキャベツ 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ベーコン	パセリ キャベツ 人参,玉ねぎ,ブロッコリー,セロリー	コッペパン 卵抜きマヨネーズ,パン粉 じゃが芋	白ワイン,塩,こしょう 塩,こしょう 鶏がらスープ,ローリエ,塩,こしょう	746	35.8	28.0
5	水	麦ごはん,牛乳 豚肉と根菜のキムチ煮 パンサンスー	牛乳 豚肉,厚揚げ いか	にんにく,しょうが,大根,ごぼう,人参 こんにゃく,白菜キムチ,ねぎ キャベツ,人参,きゅうり	麦ごはん ひまわり油,ごま油 はるさめ,三温糖,ごま油	酒,鶏がらスープ,こい口しょうゆ,塩 白ワイン,こい口しょうゆ うす口しょうゆ,穀物酢	774	30.4	25.2
6	木	麦ごはん,味付けのり,牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風ツナサラダ ☆のりの日☆	味付けのり,牛乳 高野豆腐,鶏肉,卵 ツナ缶	玉ねぎ,人参,しいたけ,ねぎ キャベツ,きゅうり,人参,しょうが	麦ごはん ひまわり油,三温糖 ごま,三温糖,ひまわり油	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 穀物酢,うす口しょうゆ,塩	745	31.7	22.6
7	金	麦ごはん,牛乳 鯉とじゃが芋のピリ辛和え 蒸しキャベツ けんちん汁	牛乳 かつお 油揚げ	しょうが,ねぎ,にんにく キャベツ ごぼう,大根,人参,こんにゃく,ねぎ	麦ごはん 片栗粉,じゃが芋,ひまわり油,ごま 三温糖,ごま油 ひまわり油,片栗粉	酒,こい口しょうゆ,とうがらし粉 みりん,穀物酢 塩,こしょう 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	790	27.4	24.8
10	月	麦ごはん,牛乳 マーボー豆腐 ビーフンのごまソースサラダ	牛乳 豚ひき肉,豆みそ,豆腐	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,人参 人参,きゅうり,キャベツ,しょうが	麦ごはん ひまわり油,三温糖,片栗粉,ごま油 ビーフン,卵抜きマヨネーズ,ごま ごま油,三温糖	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	848	28.6	30.9
12	水	麦ごはん,牛乳 鶏肉のたまり唐揚げ 蒸しキャベツ めかぶ汁 地物	牛乳 鶏肉 卵,めかぶ	キャベツ えのきたけ,人参,しいたけ,ねぎ	麦ごはん 片栗粉,ひまわり油,三温糖 片栗粉	うす口しょうゆ,酒 たまりじょうゆ,みりん 塩,こしょう 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	745	31.8	21.6
13	木	手作りボークカレーライス,福神漬 牛乳 フルーツポンチ	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ 人参,トマトビュレ,福神漬 パイン缶,黄桃缶	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 トマトベースソース,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	859	23.4	22.3
14	金	麦ごはん,牛乳 鯖の塩焼き ごま和え 根菜の味噌汁	牛乳 さば 油揚げ,わかめ,ミックスみそ	白菜,小松菜,もやし 大根,人参,ごぼう,ねぎ	麦ごはん 三温糖,ごま さつま芋	こい口しょうゆ,塩 かつお節だし用	767	34.6	26.4
17	月	麦ごはん,牛乳 鶏肉のごまソースかけ 蒸しキャベツ きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 竹輪	キャベツ ごぼう,人参,こんにゃく,さやいんげん	麦ごはん ねりごま,三温糖,ごま油,ひまわり油 ひまわり油,三温糖	塩,こしょう,穀物酢,こい口しょうゆ 塩,こしょう こい口しょうゆ,みりん	744	30.5	20.6
18	火	黒糖パン,牛乳 ボークシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉	にんにく,セロリー,玉ねぎ,人参 トマトビュレ キャベツ,人参,コーン,きゅうり	黒糖パン ひまわり油,じゃが芋,小麦粉 三温糖,カラメル 三温糖,ひまわり油	赤ワイン,鶏がらスープ,ローリエ トマトベースソース,こい口しょうゆ 塩,こしょう 穀物酢,塩,こしょう	809	29.4	28.3
19	水	麦ごはん,牛乳 さめのねぎソースかけ 蒸しキャベツ のっぺい汁 食育の日	牛乳 さめ 油揚げ	しょうが,ねぎ キャベツ 大根,人参,しいたけ,白ねぎ	麦ごはん 片栗粉,ひまわり油,三温糖,ごま油 里芋 ,片栗粉	酒,こい口しょうゆ,穀物酢 塩,こしょう 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	29.2	20.9
20	木	麦ごはん,牛乳 鶏肉と野菜の味噌炒め ひじきのマヨネーズサラダ	牛乳 鶏肉,さつま揚げ,豆みそ ひじき	キャベツ,白ねぎ,人参 ごぼう,きゅうり,人参,コーン	麦ごはん ひまわり油,三温糖 三温糖,卵抜きマヨネーズ,ごま	酒,うす口しょうゆ,みりん,塩 こい口しょうゆ,塩,こしょう	765	29.2	24.9
21	金	豚肉ピビンパ,牛乳 ワントンスープ 地物	豚肉,卵,牛乳 ベーコン	にんにく,人参,もやし,ほうれん草 大根,しめじ,人参,ねぎ	麦ごはん ,三温糖,ひまわり油 ごま油,ごま ワントン皮	こい口しょうゆ,塩,うす口しょうゆ 酒,とうがらし粉 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	770	28.9	25.0
25	火	コッペパン,いちごジャム,牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮込み スパゲティサラダ	牛乳 大豆,鶏肉 ツナ缶	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト トマトビュレ キャベツ,人参,きゅうり	コッペパン,いちごジャム ひまわり油,じゃが芋 スパゲティ,ひまわり油,三温糖 卵抜きマヨネーズ	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 穀物酢,塩,こしょう	814	31.6	29.3
26	水	麦ごはん,牛乳 鯖の香味焼き 蒸し野菜 豚汁	牛乳 さわら 豚肉,豆みそ	しょうが,白ねぎ キャベツ,きゅうり ごぼう,大根,人参,白菜,ねぎ	麦ごはん ごま,三温糖,ごま油 里芋	酒,こい口しょうゆ,みりん,穀物酢 塩,こしょう かつお節だし用	738	31.5	20.1
27	木	麦ごはん,牛乳 チキン南蛮 手作りタルタルソース ざぶ汁 ☆宮崎県の郷土料理	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ	レモン果汁 きゅうり,玉ねぎ,コーン ごぼう,しいたけ,人参,大根,白ねぎ	麦ごはん 小麦粉,ひまわり油,三温糖 ひまわり油,卵抜きマヨネーズ ひまわり油,三温糖	酒,塩,こしょう,穀物酢,うす口しょうゆ 塩,穀物酢,こしょう かつお節だし用,昆布だし用 こい口しょうゆ,塩	824	32.7	29.3
28	金	麦ごはん,手作り佃煮,牛乳 肉じゃが 白菜のおひたし	ちりめんじゃこ,花かつお 昆布,牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ,人参,こんにゃく,さやいんげん 白菜,ほうれん草,人参	麦ごはん,ごま,三温糖 じゃが芋,ひまわり油,三温糖 三温糖	たまりじょうゆ,みりん,穀物酢 こい口しょうゆ,うす口しょうゆ,塩,酒 こい口しょうゆ,塩	749	27.4	20.0

※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12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。
 ※3日は「節分(2月2日)」にちなんで献立です。
 ※6日は「のりの日」にちなんで献立です。
 ※14日は伊勢志摩定住自立圏共生ビジョンの事業で、玉城町産のさつま芋を使った献立です。
 ※27日は全国味めぐり「宮崎県編」です。チキン南蛮、ざぶ汁は宮崎県の郷土料理です。

※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。

