

令和7年3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)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
3	月	菜の花そぼろごはん、牛乳	鶏ひき肉、卵、牛乳	しょうが、なばな	麦ごはん、三温糖、ひまわり油	742	28.7	21.0
		すまし汁	豆腐	えのきたけ、人参、ねぎ				
		ももゼリー		ももゼリー				
		☆桃の節句☆						
4	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン	734	33.2	26.4
		鯖のオリーブオイル焼き	さわら		小麦粉、オリーブ油			
		ミニトマト		ミニトマト				
		キャベツスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ				
5	水	わかめごはん、牛乳	炊き込みわかめ、牛乳		麦ごはん	795	34.6	27.0
		鶏肉のごまがらめ	鶏肉		片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま			
		蒸しキャベツ		キャベツ				
		味噌汁	豆腐、油揚げ ミックスみそ	大根、人参、白菜、ねぎ				
6	木	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、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	813	23.7	25.1
		コーンサラダ		キャベツ、人参、コーン、きゅうり	三温糖、ひまわり油			
10	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん	750	29.4	26.5
		とん漬け ☆神奈川県の郷土料理☆	豚肉 ミックスみそ	しょうが、にんにく	三温糖			
		蒸しキャベツ		キャベツ				
		けんちん汁	油揚げ、豆腐	ごぼう、大根、人参、白ねぎ	ひまわり油、片栗粉			
11	火	コッペパン、牛乳	牛乳		コッペパン	776	29.9	30.3
		チキンのクリーム煮	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参	ひまわり油、じゃが芋、小麦粉 バター、生クリーム			
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	三温糖、卵抜きマヨネーズ			
12	水	豚キムチごはん、牛乳	豚肉、牛乳	人参、白菜キムチ、白菜、白ねぎ にんにく、しょうが	麦ごはん、三温糖、ひまわり油 ごま油	755	28.7	24.3
		卵スープ	卵	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	片栗粉			
		デコボン		デコボン				
13	木	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん	817	36.5	23.4
		鯉のごま酢和え	かつお	しょうが、ねぎ	片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま			
		もやしとほうれん草のおかか和え	花かつお	ほうれん草、もやし	三温糖			
		大根と昆布の煮物	昆布、鶏肉、油揚げ	大根、人参	ひまわり油、三温糖			
14	金	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん	768	26.3	21.1
		マーボーじゃが	豚ひき肉、豆みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ 人参	ひまわり油、三温糖、じゃが芋 片栗粉、ごま油			
		中華風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	ビーフン、三温糖、ひまわり油 ごま油、ごま			
17	月	麦ごはん、手作りひじきふりかけ 牛乳	ひじき、ちりめんじゃこ 花かつお、牛乳		麦ごはん、三温糖、ごま	745	32.8	21.6
		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			
		白菜のおひたし	油揚げ	白菜、小松菜、人参	三温糖			
18	火	セルフツナサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	キャベツ、コーン	食パン、卵抜きマヨネーズ	792	28.4	31.9
		じゃが芋のミルクスープ	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ クリームコーン	じゃが芋、ひまわり油 コーンスターチ、生クリーム			
		りんごゼリー		りんごゼリー				
19	水	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん	811	35.4	23.0
		しいらフライねぎソースかけ	しいら	ねぎ	小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖 ごま油			
		蒸しキャベツ	キャベツ	キャベツ				
		鶏ごぼう汁	鶏肉、豆腐、豆みそ	ごぼう、人参、白ねぎ、しいたけ	さつま芋			

※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13日、17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。
 ※給食で使用するお米は伊勢市産「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「桃の節句」にちなんで献立です。
 ※10日は全国味噌めぐり「神奈川県編」です。とん漬け、けんちん汁は神奈川県の郷土料理です。

※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。

