

# 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	こい口しょうゆ、みりん、塩	742	28.7	21.0
		すまし汁	豆腐	えのきたけ、人参、ねぎ		うす口しょうゆ、塩、かつお節だし用 昆布だし用			
		ももゼリー		ももゼリー					
4	火	黒糖パン、牛乳	牛乳		黒糖パン		734	33.2	26.4
		鮭のオリーブオイル焼き	さわら		小麦粉、オリーブ油	塩、こしょう			
		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		鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
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	うす口しょうゆ、酒、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			
		味噌汁	豆腐、油揚げ ミックスみそ	大根、人参、白菜、ねぎ		かつお節だし用			
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	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	穀物酢、塩、こしょう			
10	月	麦ごはん、牛乳	牛乳		麦ごはん		750	29.4	26.5
		とん漬け	豚肉 ミックスみそ	しょうが、にんにく	三温糖	酒、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			
		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	かつお節だし用、昆布だし用 こい口しょうゆ、塩			
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	白ワイン、鶏がらスープ、ローリエ 塩、こしょう			
		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	穀物酢、塩、こしょう			
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	こい口しょうゆ、うす口しょうゆ 酒、みりん	755	28.7	24.3
		卵スープ	卵	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	片栗粉	鶏がらスープ、うす口しょうゆ 塩、こしょう			
		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	酒、こい口しょうゆ、穀物酢、みりん			
		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	こい口しょうゆ、塩			
		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	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、塩			
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	酒、とうがらし粉、こい口しょうゆ みりん			
		中華風サラダ	かまぼこ	キャベツ、人参、きゅうり	ピーマン、三温糖、ひまわり油 ごま油、ごま	穀物酢、こい口しょうゆ、塩			
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	こい口しょうゆ	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	酒、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 みりん			
		白菜のおひたし	油揚げ	白菜、小松菜、人参	三温糖	こい口しょうゆ、塩			
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	穀物酢、塩、こしょう	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	白ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう			
		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	塩、こしょう、こい口しょうゆ、穀物酢			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩、こしょう			
		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	かつお節だし用			

※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「桃の節句」にちなんだ献立です。  
 ※10日は全国味めぐり「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。