

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	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、こいロしょうゆ、塩 白ワイン、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、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	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、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、みりん 穀物酢、うすロしょうゆ、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、こいロしょうゆ、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 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、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 人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	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 ごま油、三温糖 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、こいロしょうゆ みりん 穀物酢、こいロしょうゆ、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	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	うすロしょうゆ、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 うすロしょうゆ、こいロしょうゆ、塩	745	31.8	21.6
13	木	手作りポークカレーライス、福神漬 牛乳 フルーツポンチ	豚肉、牛乳 人参、しょうが、セロリー、玉ねぎ 人参、トマトピューレ、福神漬	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 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 麦ごはん	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	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	こいロしょうゆ、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、こいロしょうゆ 塩、こしょう こいロしょうゆ、みりん	744	30.5	20.6
18	火	黒糖パン、牛乳 ポークシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 キャベツ、人参、コーン、きゅうり	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参 トマトピューレ 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 トマトペースト、こいロしょうゆ 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	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 片栗粉	酒、こいロしょうゆ、穀物酢 塩、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、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、うすロしょうゆ、みりん、塩 こいロしょうゆ、塩、こしょう	765	29.2	24.9
21	金	豚肉ビビンバ、牛乳 ワンタンスープ	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 ワンタン皮	こいロしょうゆ、塩、うすロしょうゆ 酒、とうがらし粉 鶏がらスープ、こいロしょうゆ うすロしょうゆ、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 トマトピューレ 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、こいロしょうゆ 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、こいロしょうゆ、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	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、うすロしょうゆ 塩、穀物酢、こしょう かつお節だし用、昆布だし用 こいロしょうゆ、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	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 こいロしょうゆ、うすロしょうゆ、塩、酒 こいロしょうゆ、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)」にちなんだ献立です。
 ※6日は「のりの日」にちなんだ献立です。
 ※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日は全国味噌めぐり「宮崎県産」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。

