

# 2023年5月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>八宝菜には様々な具材が入っているため、うまみがたっぷりです。</p> <p>ごまポテト たくあん漬け しろごはん 八宝菜</p>	<p>ちまきは地域によって形や中身が異なり、関西地域のちまきには甘い餅が入っています。</p> <p>端午の節句献立 ちまき きざみのり 端午寿司 かきたま汁</p>	<p>憲法記念日</p> <p>さわらの竜田揚げは、しっかりと下味をつけることが大切です。</p> <p>さわらの竜田揚げ チンゲン菜のいそべ和え じゃがいもと玉ねぎの</p>	<p>みどりの日</p> <p>セルフ親子丼につぼ漬けを添えましょう。</p> <p>セルフ親子丼 つぼ漬け</p>	<p>こどもの日 端午の節句</p> <p>こどもの日 アスパラ きざみのり サラダ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 28.1 g 21.8 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 709 kcal 22.6 g 12.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 31.9 g 23.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 28.8 g 19.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 25.7 g 25.0 g</p>
<p>赤 牛乳 豚肉 いか うすら卵</p>	<p>赤 牛乳 高野豆腐 きざみのり たまご</p>	<p>赤 牛乳 鯖 きざみのり 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 たまご かつお節</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 きざみのり</p>
<p>黄 伊賀米 油 でんぷん じゃがいも さとう 黒ごま</p>	<p>黄 伊賀米 さとう でんぷん ちまき</p>	<p>黄 伊賀米 でんぷん 油 じゃがいも</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん</p>	<p>黄 コッパン 油 なたね油 スパゲティ さとう</p>
<p>みどりの緑 にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ たくあん漬け</p>	<p>みどりの緑 干しいたけ にんじん だけのこ えのきたけ 白菜 ねぎ</p>	<p>みどりの緑 しょうが チンゲン菜 きゃべつ にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>みどりの緑 にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬</p>	<p>みどりの緑 抹茶 にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ ゆなめし キャベツ きょうり グリーンアスパラガス</p>
8	9	10	11	12
<p>根菜のうまみがぎゅっとつまってきたきんぴらです。食感も楽しんでください。</p> <p>鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え しろごはん きんぴら</p>	<p>クリームシチュー ツナピラフ</p>	<p>さわらの竜田揚げは、しっかりと下味をつけることが大切です。</p> <p>さわらの竜田揚げ チンゲン菜のいそべ和え じゃがいもと玉ねぎの</p>	<p>セルフ親子丼につぼ漬けを添えましょう。</p> <p>セルフ親子丼 つぼ漬け</p>	<p>伊賀産の抹茶を使った揚げパンです。</p> <p>いがスマイル給食 きのこの和風スパゲティ 抹茶 アスパラ きざみのり サラダ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 32.4 g 24.2 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 24.2 g 23.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 31.9 g 23.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 28.8 g 19.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 25.7 g 25.0 g</p>
<p>赤 牛乳 銀鮭 白みそ 油あげ</p>	<p>赤 牛乳 ツナオイル漬け 鶏肉 生クリーム</p>	<p>赤 牛乳 鯖 きざみのり 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 たまご かつお節</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 きざみのり</p>
<p>黄 伊賀米 さとう いらごま 油 つきこんやく ごま油</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター</p>	<p>黄 伊賀米 でんぷん 油 じゃがいも</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん</p>	<p>黄 コッパン 油 なたね油 スパゲティ さとう</p>
<p>みどりの緑 ほうれん草 白菜 ごぼう にんじん</p>	<p>みどりの緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン</p>	<p>みどりの緑 しょうが チンゲン菜 きゃべつ にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>みどりの緑 にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬</p>	<p>みどりの緑 抹茶 にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ ゆなめし キャベツ きょうり グリーンアスパラガス</p>
15	16	17	18	19
<p>豆腐のチゲスープは初登場の献立です！</p> <p>とりの塩から揚げ 小松菜のナムル しろごはん 豆腐のチゲ</p>	<p>いがスマイル給食 木の芽田楽 伊賀牛 ごぼうごはん 沢煮焼</p>	<p>鯖の照り焼き もやしのごま酢和え しろごはん ひじき豆</p>	<p>ツナサラダ チキンカレーライス</p>	<p>ししゃものから揚げ ゆかり和え しろごはん じゃがいもの そぼろ煮</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 34.3 g 30.9 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 31.7 g 22.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 31.6 g 23.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 24.9 g 22.7 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 28.2 g 21.5 g</p>
<p>赤 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ</p>	<p>赤 牛乳 牛肉 豆腐 白みそ 豚肉</p>	<p>赤 牛乳 鯖 大豆 ひじき</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 ツナオイル漬け</p>	<p>赤 牛乳 ししゃも 豚肉</p>
<p>黄 伊賀米 ごま油 でんぷん 油 いらごま さとう</p>	<p>黄 伊賀米 油 さとう つきこんやく</p>	<p>黄 伊賀米 さとう いらごま つきこんやく 油</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 板こんにやく じゃがいも さとう</p>
<p>みどりの緑 にんにく しょうが 小松菜 キャベツ にんじん ゆなめしめし 白菜 キムチ ねぎ</p>	<p>みどりの緑 しょうが ごぼう さんしょう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ</p>	<p>みどりの緑 にんじん もやし きゅうり ごぼう</p>	<p>みどりの緑 にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬</p>	<p>みどりの緑 抹茶 にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ ゆなめし キャベツ きょうり グリーンアスパラガス</p>
22	23	24	25	26
<p>大豆製品の厚揚げは、「生揚げ」とも呼ばれます。</p> <p>ちくわのお好み焼き ミニトマト (1人2個) しろごはん 厚揚げと善キャベツの</p>	<p>青のりピーズ 鶏そぼろごはん 中華野菜 スープ</p>	<p>ポテトサラダ 豚キムチ</p>	<p>シルバーのから揚げ 白菜とたくあんの実煮け しろごはん 麦ごはん 切干大根の</p>	<p>ペンネミートグラタン 黒糖パン ポテトスープ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 25.1 g 21.2 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 31.5 g 25.7 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 25.3 g 23.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 29.2 g 23.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 32.5 g 22.5 g</p>
<p>赤 牛乳 青のり かつお節 厚揚げ 赤みそ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 青のり</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 味噌付のり</p>	<p>赤 牛乳 シルバー 油あげ</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン</p>
<p>黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん ごま油 油</p>	<p>黄 伊賀米 油 ごま油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 いらごま つきこんやく さとう</p>	<p>黄 黒糖パン ペンネ 油 小麦粉 じゃがいも</p>
<p>みどりの緑 ミニトマト にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	<p>みどりの緑 しょうが だけのこ にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜</p>	<p>みどりの緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ キムチ たら きゅうり</p>	<p>みどりの緑 白菜 にんじん たくあん漬け 干しいたけ 切干しいたけ にんにく 玉ねぎ トマト水煮</p>	<p>みどりの緑 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ</p>
29	30	31	日付	日付
<p>マーボーのどろみは、でんぷんを水にといてつけています。</p> <p>中華コーンサラダ ぶどうゼリー マーボー 丼</p>	<p>ケチャップソースをかけて食べよう！ ごまキャベツ 白身魚のフライ しろごはん みそけんちん汁</p>	<p>ピビンバ もずくスープ</p>	<p>栄養士のつばやき</p>	<p>いがスマイル給食 ( ) は使用食材です</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 29.9 g 22.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 32.9 g 22.9 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 30.6 g 23.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g g</p>
<p>赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐</p>	<p>赤 牛乳 マルルーサ 油あげ 豆腐 白みそ</p>	<p>赤 牛乳 赤みそ 豚肉 豆腐 もずく</p>	<p>赤 血や肉、骨になる食品</p>	<p>赤 血や肉、骨になる食品</p>
<p>黄 伊賀米 大麦 ラード でんぷん ごま油 さとう</p>	<p>黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 いらごま さとう 板こんにやく</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油</p>	<p>黄 熱や力のもとになる食品</p>	<p>黄 熱や力のもとになる食品</p>
<p>みどりの緑 にんにく しょうが たら キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどうゼリー</p>	<p>みどりの緑 キャベツ ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ</p>	<p>みどりの緑 にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし しょうが ねぎ</p>	<p>みどりの緑 体の調子を整える食品</p>	<p>みどりの緑 体の調子を整える食品</p>

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。



きゅうしょく  
いがっこ給食センター夢だより 5月

しんがっき はじ げつ す  
新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい環境で疲れが  
で くる ころ すいみん じゅうぶん からだ やす  
出てくる頃です。睡眠を十分とって身体を休めてください。

ねんれい あ あさ きっしょくりつ さ けいこう  
年齢が上がると朝ごはんの喫食率が下がる傾向があります。  
よるじかん す かつ かしょうじかん み あさ ごはんをしっかりと食べる時間を  
確保してください。

がつ まいにち きゅうしょくしゃしん  
5月から毎日の給食写真をロイロノートにアップします！

できあ きゅうしょく しゃしん じごろ しりょうばこ  
出来上がった給食の写真を12時頃にアップします。ロイロノート→資料箱  
みえけん いが かしょうゆう きゅうしょく ゆめ ちゅうがっこう  
→三重県伊賀市共有→いがっこ給食センター夢(中学校)のホルダーから  
み ひとりぶん りょう も つ かつ さんこう ほか た もの りょうり しょうかい  
見てください。1人分の量や盛り付け方の参考にする他、食べ物や料理の紹介  
けいさい ぜ ひきゅうしょく わだい  
も掲載します。是非給食の話題にしてください。



じもと しょくざい  
地元食材

いがさん  
＜伊賀産＞

いがまい  
伊賀米コシヒカリ  
ぎゅうにく だいず とうふ  
牛肉・大豆・豆腐  
あぶらあ あつあ けいらん な はなあぶら  
油揚げ・厚揚げ・鶏卵・菜の花油  
チンゲン菜・ねぎ・生しいたけ  
アスパラガス  
だいず にまめよう まっちゃ  
大豆(煮豆用)・抹茶



きゅうしょく いがさん みえけんさん  
給食では伊賀産や三重県産の  
しょくざい おお しょう  
食材を多く使用しています！

みえけんさん  
＜三重県産＞

ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう  
豚肉・鶏肉・牛乳  
だいず あ よう  
大豆(揚げ用)  
こむぎこ  
小麦粉(あやひかり)  
たま だいこん  
玉ねぎ・大根  
たけのこ 水蒸し・ひじき

やさい くだもの せいいく つごう さんち けんこう ばあい りょうしょう  
\*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



5月12日(金)

「アスパラサラダ」「抹茶揚げパン」

いが しはったちく さいばい  
伊賀市治田地区で栽培  
されている伊賀抹茶です。

5月16日(火)

「伊賀牛ごぼうご飯」

いが ぎゅうにく とごぼうが はい  
伊賀牛肉とごぼうが入った  
かおりのよい ご飯です。

きゅうしょく しょうかい やきにく  
いがスマイル給食レシピ紹介 「焼肉チャーハン」 4/19



にんき  
人気メニュー！

＜ざいりょう＞

- ① サラダ油 牛肉 にんにく 酒 しょうゆ
- ② サラダ油 にんじん たまねぎ ならみりん しょうゆ しお こしょう ごま油

にく あじ  
肉に味をつけるのがポイントです！

＜つくりかた＞

- ・ご飯を炊く 米にしょうゆを入れて炊く。
- ・臭を作る ①を炒め取り出す。②も炒め、味をつける。
- ・混ぜる 炊いたご飯に①と②の臭を混ぜ合わせる。



さかな さんち  
＜魚の産地＞

- 1 (月) 八宝菜(いか) → 青森県
- 8 (月) 鮭の西京焼き(さけ) → チリ
- 10 (水) 鯖のたつた揚げ(さわら) → 韓国
- 17 (水) 鯖の照り焼き(さば) → ノルウェー
- 19 (金) ししゃものから揚げ(ししゃも) → ノルウェー
- 25 (木) シルバーのから揚げ(シルバー) → ニュージーランド
- 30 (火) 白身魚フライ(メルルーサ) → アルゼンチン

さかな た  
魚を食べよう！

