



2026年4月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金																		
<p>入学・進級おめでとうございます </p> <p>中学校の給食は「いがっこ給食センター夢」で作られています。今年度も給食や食育の取り組みへのご理解とご協力のほど、よろしくお願ひします。</p> <p>★ロイロノートに、毎日給食の写真をアップしています。</p> <p>盛り付けの量や器の参考にしましょう。</p> <p>食育資料やその日の給食調理の様子も掲載します。</p> <p>◎ロイロノート：資料箱→伊賀市共有→</p> <p>「いがっこ給食センター夢」の中にあります。</p> <p>★伊賀市教育委員会のホームページに、献立表と献立詳細が掲載されています。献立詳細を見ると、それぞれの料理に使用する材料がわかります。どうぞご活用ください。</p> <p>https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/</p> 																						
8	9	10	<p>いがスマイル給食</p> <p>のりポテト</p> <p>おおかふりかけ</p> <p>伊賀豚肉とアスパラのオイスター炒め</p>																			
<p>今年度最初の給食はカレーライスです。昨年の給食開始もカレーライスでした！（左写真）</p> <p>福神漬</p> <p>コーンサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>給食のご飯は、基本的には月～水が白ご飯、木・金は麦ご飯です。パンは隔週金曜日（月1～2回）です。</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>銀鮭の照り焼き</p> <p>麦ご飯</p> <p>五目きんぴら</p>	<p>いがスマイル給食は、伊賀の地場産物を使った料理を味わいます。今年も月に2～3回実施します。</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質											
742 kcal	23.3g	17.8g	731 kcal	30.6g	22.8g	752 kcal	26.1g	22.8g														
赤	牛乳	豚肉	赤	牛乳	豚肉	赤	牛乳	豚肉	青のり	かつおぶし	黄	伊賀米	大麦	油	ごま油	じゃがいも						
黄	伊賀米	大麦	油	じゃがいも	さとう	黄	伊賀米	大麦	さとう	油	ごま油	ごま油	じゃがいも									
緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ	にんじん	緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ	にんじん	キャベツ	きゅうり	コーン	福神漬							
13	14	15	16	17																		
<p>焼きそばは、キャベツの食感が残るように2回に分けて入れ、短時間で炒めるように工夫しています。</p> <p>焼きそば</p> <p>わかめときゅうりの酢の物</p> <p>減量白ご飯</p>	<p>給食のもやしは、三重県唯一のもやし工場から届いた新鮮なものを使っています。</p> <p>もやしのナムル</p> <p>シルバーのねぎソースかけ</p> <p>白ご飯</p> <p>中華スープ</p>	<p>いがスマイル給食</p> <p>セミノール</p> <p>納豆みそ</p> <p>伊賀牛肉とじゃがいものうま煮</p> <p>白ご飯</p>	<p>給食で大人気の鶏のから揚げは、にんにく・しょうがの効いた下味をしっかりつけて、揚げます。</p> <p>チンゲン菜のおかか和え</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>麦ご飯</p> <p>えのきの赤だし</p>	<p>ポークビーンズの大豆は、伊賀で昔から作られている在来種の頼田大豆です。大粒で甘みがあります。</p> <p>ブロックリーサラダ</p> <p>黒糖パン</p> <p>ポークビーンズ</p>																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質								
711 kcal	23.2g	20.5g	727 kcal	29.6g	21.9g	783 kcal	28.6g	19.7g	790 kcal	31.8g	29.2g	725 kcal	32.4g	21.1g								
赤	牛乳	豚肉	わかめ	赤	牛乳	豚肉	わかめ	赤	牛乳	豚肉	わかめ	赤	牛乳	豚肉	大豆							
黄	伊賀米	油	中華麺	黄	伊賀米	油	中華麺	黄	伊賀米	油	中華麺	黄	伊賀米	油	中華麺							
緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ	にんじん	緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ	にんじん	緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ						
20	21	22	23	24																		
<p>ちくわは、白身魚のすり身を棒の周りにつけて焼いて作ります。切った断面が「竹の輪」に見えることから竹輪（ちくわ）と呼ばれています。</p> <p>キャベツときゅうりの香味漬</p> <p>ちくわのお好み焼き</p> <p>白ご飯</p> <p>里芋と大根のそぼろ煮</p>	<p>いがスマイル給食</p> <p>ごま大豆</p> <p>卵スープ</p> <p>伊賀牛焼肉チャーハン</p>	<p>鮪は「魚」へんに「春」と書きます。春が旬で「春を告げる魚」と言われています。</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>白ご飯</p> <p>千切り野菜のすまし汁</p>	<p>ツナはマグロやカツオを油揚げや水煮にしたものです。常温で長期間保存できるので、備蓄用に最適です。</p> <p>ツナとキャベツの和えも</p> <p>みかんゼリー</p> <p>マーボーどんぶり</p>	<p>もずくは沖縄県で養殖が盛んな海藻の仲間です。4～6月が旬で、収穫の最盛期を迎えます。</p> <p>ほうれん草のからし和え</p> <p>ケチャップソース</p> <p>チキンカツ</p> <p>麦ご飯</p> <p>もずくのみそ汁</p>																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質								
705 kcal	23.9g	16.0g	717 kcal	20.6g	24.3g	743 kcal	32.0g	22.1g	754 kcal	28.7g	22.7g	719 kcal	32.0g	19.1g								
赤	牛乳	ちくわ	青のり	赤	牛乳	牛肉	大豆	鶏卵	赤	牛乳	豚肉	みそ	豆腐	ツナ	赤	牛乳	鶏肉	みそ	もずく			
黄	伊賀米	ノンエッグマヨネーズ	里芋	さとう	でんぶん	黄	伊賀米	大麦	油	ごま油	でんぶん	さとう	ごま	黄	伊賀米	大麦	油	ごま油	でんぶん	さとう	パン粉	さとう
緑	キャベツ	きゅうり	しょうが	にんじん	大根	緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ	にんじん	大根	緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ	にんじん	大根			
27	28	29	30																			
<p>わかさぎにチリパウダーと黒こしょうを混ぜた片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げます。</p> <p>わかさぎのスパイス揚げ</p> <p>鶏とだけこの五目飯</p> <p>白菜のとろみスープ</p>	<p>ごぼうサラダは、ごぼうを炒めてしょうゆや砂糖で味付けし、最後にドレッシングで和えます。</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>鮭のりかけ</p> <p>減量白ご飯</p> <p>カレーうどん</p>	<p>昭和の日</p> <p>その日のメニュー（盛り付け図）</p>	<p>切干大根は、大根を細切りし乾燥させて作ります。大根がたくさんとなる冬に作り、冷蔵させます。</p> <p>小松菜の磯辺和え</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>麦ご飯</p> <p>切干大根の含め煮</p>	<p>（○）は使用食材です</p> <p>・10日（金） 伊賀豚肉とアスパラのオイスター炒め（豚肉）</p> <p>・15日（水） 伊賀牛肉とじゃがいものうま煮（牛肉） 納豆みそ（豚肉）</p> <p>・21日（火） 伊賀牛焼肉チャーハン（牛肉）</p>																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質								
725 kcal	30.0g	23.4g	711 kcal	23.7g	21.8g	kcal	g	g	742 kcal	28.8g	22.4g											
赤	牛乳	鶏肉	油揚げ	わかさぎ	豚肉	うすら卵	赤	牛乳	豚肉	油揚げ	鮭フレーク	赤	牛乳	厚揚げ	豚肉	みそ	油揚げ	のり				
黄	伊賀米	油	さとう	でんぶん	ごま油	黄	伊賀米	うどん	油	さとう	ノンエッグマヨネーズ	黄	伊賀米	大麦	油	さとう	にんにく	しょうが				
緑	たけのこ	にんじん	しょうが	生しいたけ	玉ねぎ	白菜	ねぎ	緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ	にんじん	切干大根	緑	にんにく	しょうが	セロリ	玉ねぎ	にんじん	切干大根	

※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。