




2026年5月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月		火	水	木	金		
日付	ひとくち 一口メモ	 <p>地場産物を使った給食 いがこスマイル給食</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。どうぞ活用ください。 https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/</p>	<p>1</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団子が入っています。</p> <p>端午の節句献立</p> <p>ちまき かきたま汁 端午そばろ寿司</p>	
その日のメニュー (盛り付け図)		<p>• 8日(金) 伊賀産抹茶揚げパン(抹茶) 伊賀産アスパラの和風パンネ (アスパラガス・豚肉)</p> <p>• 11日(月) 伊賀牛肉とじゃがいものうま煮 (牛肉)</p> <p>• 28日(木) 伊賀豚ドライカレー (豚肉)</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。どうぞ活用ください。 https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>754 kcal 25.0g 16.6g</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質					
kcal	g	g					
赤	血や肉、骨になる食品						
黄	熱や力のもとになる食品						
緑	体の調子を整える食品						
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日		
							
11	給食で人気の肉じゃがですが、今日は牛肉を使い、野菜やじゃがいも・煮汁までうまみたっぷりです。	12	木の芽はさんしょうの若い芽です。みそとあわせた木の芽みそを田楽にかけて食べます。	13	シチューのホワイトルは給食センターで、牛乳・小麦粉・バター・油を使って手作りしています。		
<p>いがこスマイル給食</p> <p>ツナサラダ 伊賀牛肉とじゃがいものうま煮</p>		<p>キャベツときゅうりの香味漬け 木の芽田楽</p>		<p>クリームシチュー ウインナーピラフ</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		
723 kcal	23.8g	19.8g	716 kcal	27.9g	20.5g		
赤	牛乳 牛肉 ツナ						
黄	伊賀米 油 ごんにやく じゃがいも 砂糖						
緑	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ しそ粉						
18	いわしの開きに、しょうがやしょうゆで味をつけ、でんぶをまぶして油で揚げます。	19	切干大根は、うまみや栄養素が凝縮されていて、食物繊維やカルシウム・鉄分が豊富です。	20	甘夏は、4月から5月が旬です。さっぱりとした甘さとほんのりとした苦味が特徴です。		
<p>チンゲン菜の磯辺和え いわしのから揚げ</p>		<p>切干大根の中華和え 鶏肉と厚揚げのみそゆめ</p>		<p>甘夏 のりポテト</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		
715 kcal	28.7g	22.6g	704 kcal	27.6g	19.7g		
赤	牛乳 いわしのり 豚肉 油揚げ みそ						
黄	伊賀米 でんぶ 油						
緑	しょうが チンゲン菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ						
25	焼きうどんは1食用のかつお節をかけてね。手巻きの中には、ごはんもツナマヨを巻いて食べましょう。	26	海水温上昇や気候変動の影響で、いかの漁獲量が減り、最も多い時の1/30ほどになっているそうです。	27	もやしは日光を当てずに豆から発芽させたものです。三重県唯一のもやし工場から新鮮なものが届きます。		
<p>焼きうどん セルフツナマヨ巻き</p>		<p>小松菜のおかか和え ウスターソース いかフライ</p>		<p>もやしのごま酢和え つぼ漬け</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		
769 kcal	27.9g	27.6g	723 kcal	30.0g	18.9g		
赤	牛乳 豚肉 かつお節 ツナ のり						
黄	伊賀米 油 うどん ノンエッグマヨネーズ						
緑	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり						
28	ヨーグルトの乳酸菌やビフィズ菌は、腸内環境を整えてくれます。紙スプーンは付きません。	29	韓国の合わせ調味料を「ヤムニョム」といいます。給食ではコチジャンや豆板醤を使っています。	<p>いがこスマイル給食</p> <p>ヨーグルト ひじきサラダ 伊賀豚ドライカレー</p>			
<p>セルフパンクドッグ セルフレックフルト</p>		<p>ほうれん草のナムル ヤムニョムチキン</p>		<p>ほうれん草のナムル ヤムニョムチキン</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		
809 kcal	30.4g	22.2g	778 kcal	28.5g	28.1g		
赤	牛乳 豚肉 ひじき ヨーグルト						
黄	伊賀米 小麦粉 油						
緑	にんじん しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ						

※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。