


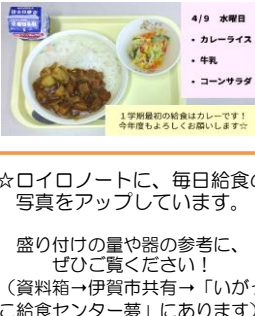


2026年5月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月		火	水	木	金	
日付	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 ちまきは地域によって形や中身が異なります。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>端午の節句献立 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 754 kcal 25.0g 16.6g</p> <p>赤 牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵</p> <p>黄 伊賀米 砂糖 でんぷん ちまき</p> <p>緑 干しいたけ にんじん だけのこ しょうが えのきたけ にんじん 白菜 ねぎ</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	
kcal	g	g	kcal	g	g	
赤	血や肉、骨になる食品		赤	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵		
黄	熱や力のもとになる食品		黄	伊賀米 砂糖 でんぷん ちまき		
緑	体の調子を整える食品		緑	干しいたけ にんじん だけのこ しょうが えのきたけ にんじん 白菜 ねぎ		
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日	
						
<p>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。</p> <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>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。</p> <p>キャベツときゅうりの香味漬け 木の芽田楽</p>		<p>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> <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		赤	牛乳 焼き豆腐 みそ 鶏肉		
黄	伊賀米 油 こんにやく じゃがいも 砂糖		黄	伊賀米 砂糖 油 こんにやく 黒砂糖 ごま油		
緑	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ しそ粉		緑	木の芽 キャベツ きゅうり しょうが だけのこ ごぼう にんじん		
11	いがこスマイル給食	12	キャベツときゅうりの香味漬け	13	シチューのホワイトル	
<p>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。</p> <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>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。</p> <p>キャベツときゅうりの香味漬け 木の芽田楽</p>		<p>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> <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		赤	牛乳 焼き豆腐 みそ 鶏肉		
黄	伊賀米 油 こんにやく じゃがいも 砂糖		黄	伊賀米 砂糖 油 こんにやく 黒砂糖 ごま油		
緑	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ しそ粉		緑	木の芽 キャベツ きゅうり しょうが だけのこ ごぼう にんじん		
14	でんぷんをつけて揚げた鯖に、ねぎ・にんにく・しょうがを使ったソースをかけています。	15	人気メニューの豚キムチは、豚肉・キムチ・たっぷりの野菜のうまみが合わさり、ご飯が進みます。	16	キャベツのごま酢和え 鯖の塩焼き	
<p>でんぷんをつけて揚げた鯖に、ねぎ・にんにく・しょうがを使ったソースをかけています。</p> <p>ほろれん草のごま和え 鯖のねぎソースかけ</p>		<p>人気メニューの豚キムチは、豚肉・キムチ・たっぷりの野菜のうまみが合わさり、ご飯が進みます。</p> <p>ポテトサラダ 豚キムチ</p>		<p>キャベツのごま酢和え 鯖の塩焼き</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	
749 kcal	29.2g	29.5g	705 kcal	25.8g	24.5g	
赤	牛乳 鯖 豆腐 わかめ		赤	牛乳 豚肉		
黄	伊賀米 大麦 砂糖 ごま		黄	コッパン 油 砂糖 パンネ		
緑	にんじん キャベツ きゅうり だけのこ 生しいたけ ねぎ		緑	抹茶 にんにく にんじん 玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン		
18	いわしの開き、しょうがやしょうゆで味をつけ、でんぷん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	
<p>いわしの開き、しょうがやしょうゆで味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げます。</p> <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。</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 中華飯 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		赤	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 味付のり		
黄	伊賀米 でんぷん 油		黄	伊賀米 油 ごま油 砂糖		
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		緑	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり		
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て土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。</p> <p>セルフツナマヨ巻き ツナマヨ</p>		<p>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。</p> <p>小松菜のおかか和え ウスターソース いかフライ もすくとじゃがいものみそ汁</p>		<p>もやしは日光を当てて土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> <p>もやしのごま酢和え つぼ漬け 白ご飯 麻婆豆腐</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		赤	牛乳 いか かつお節 油揚げ みそ もすく		
黄	伊賀米 油 うどん ノンエッグマヨネーズ		黄	伊賀米 小麦粉 でんぷん 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		緑	小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ		
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。	30	いがこスマイル給食	
<p>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。</p> <p>セルフツナマヨ巻き ツナマヨ</p>		<p>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> <p>ほうれん草のナムル ヤムニョムチキン</p>		<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>		
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		赤	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ		
黄	伊賀米 大麦 油		黄	伊賀米 大麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油		
緑	にんにく 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		緑	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ 白菜 ねぎ		

※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。

2026

いがっこ給食センター夢だより 5月

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てくる時期です。連休が始まるので、早寝早起き規則正しい生活を心がけ、十分に睡眠をとって身体を休めましょう。そして、元気よく登校しましょう。



今年度も伊賀市の補助をいただき「いがスマイル給食」を実施します。伊賀牛や伊賀産の野菜や果物など地元食材を給食メニューに取り入れ、地産地消を進めます。

「いがスマイル給食」を通して、伊賀の美味しい食材を味わってください。

5月の「いがスマイル給食」

5月8日(金) 「伊賀抹茶揚げパン」

「伊賀産アスパラの和風ペンネ」

※豚肉も伊賀産を使用します。

5月11日(月) 「伊賀牛肉とじゃがいものうま煮」

5月28日(木) 「伊賀豚ドライカレー」

抹茶は伊賀地区で栽培されている茶葉から作られた伊賀抹茶です。伊賀盆地の寒暖差のある気候は、高品質な味わいのあるお茶を育てるのに最適です。大人気の抹茶揚げパンにして、提供します！



給食を紹介しています ~ロイロノートで毎日更新!~

出来上がった給食の写真を11時30分頃にアップします。ロイロノート→資料箱→三重県伊賀市

共有→いがっこ給食センター夢(中学校)のフォルダから見てください。1人分の量や盛り付け

方の参考にしてください。また食べ物や料理の紹介、調理室の動画等も随時掲載します。

地元食材

伊賀産

伊賀米コシヒカリ
牛肉・豚肉・鶏卵・抹茶・大豆
ねぎ・小松菜・アスパラガス
チンゲン菜・菜の花油・しいたけ

三重県産

牛乳・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐
焼き豆腐・厚揚げ・小麦粉(あやひかり)
緑豆もやし・たまねぎ
たけのこ水煮・わかめ・のり・ひじき

*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。

いがっこ給食センター夢では 緊急時に備えてローリングストックしています

災害はいつどこでおこるかわかりません。また、給食センターの場合は、機械の故障やガスや電気が使えず調理できない緊急事態があります。

災害や緊急時の際にはローリングストックをしている食材で給食を提
供する場合がありますのでご了承ください。

*ローリングストックとは、非常時に備えて水や食料品を準備しておくことです。食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す方法です。

レトルトカレー(ヒートレスカレー)、米、ツナ、スパゲティをローリングストックしています



- ・6年間保存できます。
- ・温めずに食べられます。
- ・アレルギー特定原材料28品目が含まれません。

原材料

野菜(たまねぎ、じゃがいも、にんじん)、パーム油、砂糖、デキストリン、カレーパウダー、トマトペースト、食塩、ガーリックペースト、ローストココナツペースト、酵母エキス、かつお節エキス、香辛料/増粘剤(加工でんぷん、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、香辛料抽出物

★保護者の方へ・・・レトルトカレー(ヒートレスカレー)の原材料を確認していただき、食べられない場合は、学校にご連絡ください。