

2026年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
1 6月は「水無月（みなづき）」とも呼ばれます。「無」は「ない」という意味ではなく「水の水」とする説もあります。 マカロニサラダ 鶏の照り焼き 白ご飯 じゃがいも 玉ねぎの赤だし エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 33.9g 24.0g 赤 牛乳 さわら 油揚げ みそ わかめ 黄 伊賀米 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 緑 きゅうり にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	2 大豆を揚げて、黒砂糖で作った蜜にからめると大豆一粒ずつがかりんとうのようにになります。 大豆のかりんとう 卵スープ チャーハン エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 25.8g 30.2g 赤 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏卵 黄 伊賀米 小麦 油 ごま油 黒砂糖 でんぷん 緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜	3 「筑前」は今の福岡県の国名で、筑前煮は福岡の郷土料理です。福岡では「がめ煮」と呼ばれます。 煮卵 筑前煮 白ご飯 しょうが わかめときゅうりの 酢の物 エネルギー たんぱく質 脂質 731 kcal 28.1g 21.5g 赤 牛乳 鶏卵水煮 鶏肉 わかめ 鮭フレーク 黄 伊賀米 砂糖 油 こんにゃく 黒砂糖 ごま油 春雨 緑 だけのこ ごぼう にんじん きゅうり	4 6/4〜10は「歯と口の健康週間」です。毎日の食事や歯みがきについて考えてみましょう。 ほうれん草のからし和え ちくわの磯辺揚げ（2本） 白ご飯 しょうが 麦ご飯 切干大根の きんぴら エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 22.9g 20.0g 赤 牛乳 ちくわ 青のり 油揚げ 黄 伊賀米 小麦 小麦粉 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖 緑 ほうれん草 もやし にんじん 切干大根 しそ粉	5 伊賀産の豚肉を使ったハヤシライスです。ハヤシライスは、日本で生まれた洋食のひとつです。 いがスマイル給食 ドレッシングサラダ 伊賀豚肉 ハヤシライス エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 23.1g 21.8g 赤 牛乳 豚肉 黄 伊賀米 小麦 油 じゃがいも 砂糖 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
8 けんちん汁は、精進料理として、神奈川県鎌倉市の建長寺の僧侶が作ったことから呼ばれています。 小松菜の磯辺和え 鮭の西京焼き 白ご飯 けんちん汁 エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 32.3g 20.9g 赤 牛乳 鮭 みそ のり 油揚げ 豆腐 黄 伊賀米 砂糖 ごま油 緑 小松菜 白菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	9 青じそは夏の旬の野菜で、独特な香りが特徴です。防腐効果があるため、刺身などにも添えられます。 いがスマイル給食 青じそ ドレッシングサラダ 伊賀牛肉 ごぼうご飯 だんご汁 エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 22.4g 16.6g 赤 牛乳 牛肉 油揚げ みそ 黄 伊賀米 油 砂糖 玄米団子 緑 しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン 青じそ にんじん 大根 ねぎ ぶどうゼリー	10 カレー風味の肉じゃがです。じゃがいもは、ビタミンが豊富で「大地のりんご」とも呼ばれます。 モロヘイヤのおかかあえ ひじきふりかけ 白ご飯 カレー肉じゃが エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 24.7g 16.7g 赤 牛乳 豚肉 かつお節 ひじき 黄 伊賀米 油 こんにゃく 砂糖 玄米 砂糖 緑 干しいたけ にんじん 玉ねぎ モロヘイヤ もやし	11 えびのからあげに、チリソースをかけて食べよう。ピリ辛でごはんもすすみます。 切干大根の中華和え 小えびのチリソースかけ 白ご飯 わかめスープ エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 26.9g 18.4g 赤 牛乳 えび わかめ 黄 伊賀米 小麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油 緑 にんにく 玉ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり しょうが もやし ねぎ	12 コッパンに、切り込みを入れて、ツナサラダをはさんで食べよう。 ツナサラダ セルフツナサンド コッパン クリームシチュー エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 28.5g 32.7g 赤 牛乳 ツナ 生クリーム 黄 コッパン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 緑 キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ にんじん コーン
15 焼きウインナーは、一人2本ずつです。ケチャップをつけて食べましょう。 添えパスタ ケチャップ 焼きウインナー 白ご飯 スープカレー エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 24.2g 23.9g 赤 牛乳 ウインナー 豚肉 黄 伊賀米 油 ペンネ じゃがいも 緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン	16 伊賀産の豚肉を使ったビビンバと伊賀産の鶏卵をつかったスープです。 いがスマイル給食 わかめと 伊賀卵のスープ 伊賀豚肉ビビンバ (肉・ナムル・みそ) エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 28.6g 22.2g 赤 牛乳 豚肉 みそ わかめ 鶏卵 黄 伊賀米 小麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん 緑 にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ	17 厚揚げは厚く切った豆腐を油で揚げます。内部は生の豆腐のままのため「生揚げ」とも言います。 フライドポテト おからふりかけ 白ご飯 鶏肉と厚揚げの オムレツ炒め エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 27.9g 26.0g 赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ かつお節 黄 伊賀米 油 ごま油 じゃがいも 緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ	18 ひじきは、食物繊維やカルシウムが豊富です。給食では三重県産の乾燥ひじきを使います。 チンゲン菜のごま和え 焼き豆腐の肉みそかけ 白ご飯 ひじきの炒り煮 エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 28.1g 20.2g 赤 牛乳 焼き豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 ひじき 黄 伊賀米 小麦 油 砂糖 ごま こんにゃく 緑 チンゲン菜 白菜 にんじん ごぼう	19 しらは夏の魚です。ハワイでは高級魚として人気で「マヒマヒ」と呼ばれます。 もやしナムル しいらのから揚げ 麦ご飯 豆腐チゲスープ エネルギー たんぱく質 脂質 745 kcal 35.8g 22.0g 赤 牛乳 しら 豚肉 豆腐 みそ 黄 伊賀米 小麦 でんぷん 油 砂糖 緑 しょうが にんじん もやし ほうれん草 にんにく しょうが 白菜 キムチ ねぎ
22 シルバーに、卵不使用のマヨネーズやにんにく・しょうがで下味をつけ、オープンでこんがり焼きます。 ベーコンポテト シルバーのマヨネーズ焼き 白ご飯 半切りの野菜の すまし汁 エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 31.6g 22.3g 赤 牛乳 シルバー ベーコン 油揚げ 黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも こんにゃく 緑 にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 生しいたけ ねぎ たくあん漬	23 親子煮は、給食では1番鶏卵を多く使う料理です。今日は1500個以上の卵をひとつずつ割って使います。 ツナサラダ 味付けのり 白ご飯 親子煮 エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 30.0g 20.2g 赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ 味付けのり 黄 伊賀米 小麦 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん 緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	24 玉ねぎをみじん切りにして炊く手作りドレッシングで和えたサラダです。 オニオンドレッシング サラダ カレーライス エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 23.0g 18.0g 赤 牛乳 豚肉 黄 伊賀米 小麦 油 じゃがいも 砂糖 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	25 ししゃもは、頭から骨まで丸ごと食べられる魚で、皆さんの成長に必要なカルシウムが豊富です。 1食用ウスターソース ししゃもフライ（2本） 白ご飯 かぼちゃの みそ汁 エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 27.3g 22.3g 赤 牛乳 ししゃも 油揚げ みそ 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 緑 広島菜 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	26 豚ミンチ肉をにんにく・セロリとともに炒め、たっぷりの玉ねぎやトマトと煮込みソースを作ります。 ミートスパゲティ 減量ミルクパン コーンサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 28.9g 22.1g 赤 牛乳 豚肉 黄 ミルクパン 油 砂糖 スパゲティ 緑 にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ きゅうり コーン
29 人気の塩から揚げは、にんにく・しょうが・塩・黒コショウ・ごま油などで下味をつけて揚げます。 ごま酢和え 鶏の塩から揚げ（2個） 白ご飯 もずくスープ エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 28.5g 28.0g 赤 牛乳 鶏肉 豆腐 もずく 黄 伊賀米 ごま油 でんぷん 油 砂糖 ごま 緑 にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	30 チンジャオロースは「青椒肉絲」と書き、ピーマンや肉を細切りにした炒め物です。 ミニトマト（2個） はるさめサラダ 白ご飯 厚揚げ入り チンジャオロース エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 29.9g 21.0g 赤 牛乳 豚肉 厚揚げ 黄 伊賀米 油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ ピーマン きゅうり コーン ミニトマト	日付 一口メモ その日のメニュー (盛り付け図) 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	★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。ご活用ください。 https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/	（ ）は使用食材です ・5日（金） 伊賀豚肉ハヤシライス（豚肉） ・9日（火） 伊賀牛肉ごぼうご飯（牛肉） ・16日（火） 伊賀豚肉ビビンバ（豚肉） わかめと伊賀卵のスープ（鶏卵）

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズ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

しんがっき はし げつ す あたら かんきょう つか
 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
 じ き れんきゅう はし はやねはや おきそくただ せいかつ こころ じゅうぶん すいみん
 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
 からだ やす げんき とうこう
 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。

がつ きゅうしよく
5月の「いがスマイル給食」

5月8日（金） 「伊賀抹茶揚げパン」

「^{い が さん}伊賀産^{わ ふう}アスパラの和風ペンネ」

※^{ぶたにく}豚肉も^{いがさん}伊賀産を^{しょう}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
茶葉からつく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！



給食きゅうしょくを紹介しょうかいしています ~ロイロノートで毎日更新まいにちこうしん!~

できあ きゅうしょく しゃしん じ ふんごろ しりょうぼこ みえけん い がし
 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（きょうゆう）のい（い）が（が）っ（っ）こ（こ）給（きゅう）食（しょく）セン（せん）ター（たー）夢（ゆめ）（中（ちゅう）学（がく）校（こう））のフォル（み）ダ（だ）から（か）ら（ら）見（み）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。1（ひとり）人（ふん）分（りょう）の量（りょう）や（や）盛り（も）付（つ）け（け）

方（かた）の参（さん）考（こう）に（に）し（し）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。ま（ま）た（た）食（しょく）べ（べ）物（ぶつ）や（や）料（りょう）理（り）の紹（しょう）介（かい）、調（ちょう）理（り）室（しつ）の動（どう）画（が）等（とう）も（も）随（ずい）時（じ）掲（けい）載（さい）し（し）ま（ま）す（す）。

地元食材

いがさん
＜伊賀産＞



みえけんさん
＜三重県産＞

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^{さい}菜・菜^なの花^{はな}油^{あぶら}・しいたけ

ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいず とうふ
牛乳・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐

や とうふ あつあ こむぎこ
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^{みず}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^きが^っこ^し給^く食^じセ^んタ^ー夢^{ゆめ}では
緊^{きん}急^{きゅう}時^じに^そ備^ひえ^てロー^ろリ^ング^ぐス^トック^くし^てい^ます

さいがいの 災害はいつどこでおこるかわかりません。また、きゅうしょく 給食センターの場合は、
きかい こしょう でんき つか ちょうり きんきゅうじたい 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。

さいが い きんきゅう じ さい しょうざい きゅうしょう てい
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
きょう ばあい りょうしょう
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、ひじょうじ 非常時に備えて水や食料品を準備しておくことです。しよくりょうひん 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)、^{こめ}米、ツナ、スパゲティをローリングストックしています



げんざいりょう
＜原材料＞

- 6年間^{ねんかんほそん}保存^{たもつ}できます。
 - 温^{あたた}めずに食^たべられます。
 - アレルギ^{とくていげんざいりょう}ー特定^{てい}原材料^{げんざいりょう}
- 28品目^{ひんめく}が含^{ふく}まれません。

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。