

令和4年9月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立〇〇小学校

こんげつ きゅうじょうくもくひょう
今月の給食目標 :

日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
1 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			606	25.6
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ,たまご	たまねぎ,にんじん,ねぎ ほししいたけ	かつおぶし,みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	ひじきのわふうツナサラダ	さんおんとう,ごま ひまわりあぶら	ひじき,まぐろあぶらづけ	キャベツ,こまつな とうもろこし	こいくちしょうゆ,みりん,す		
2 金	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳			616	30.1
	チキンのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	しろワイン,バジルこ こいくちしょうゆ,こしょう しお		
	こふきいも	じゃがいも			しお,こしょう		
	やさいとマカロニのスープ	マカロニ		たまねぎ,にんじん キャベツ,えのきたけ ほうれんそう	ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ		
5 月	ひきにくとなすの ポークカレーライス	米,麦,ひまわりあぶら じゃがいも,こむぎこ バター,カラメル	ぶたにく	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,なす りんごピューレ トマトピューレ	あかワイン,カレーこ ローリエ,ガラスープ オールスパイス こいくちしょうゆ,しお ウスターソース,こしょう	676	24.7
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	きゅうりとたまごの ドレッシングサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご	キャベツ,きゅうり	しお,す,こしょう		
6 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			648	23.6
	だいずとちくわのあげに	かたくりこ,さんおんとう ごま,ひまわりあぶら	だいず,ちくわ		こいくちしょうゆ,みりん		
	ひたし			もやし,こまつな えのきたけ,にんじん だいこん,ねぎ	こいくちしょうゆ		
	みそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ		にぼし		
れいとうこくさんみかんゼリー	れいとうこくさん みかんゼリー						
7 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			626	28.1
	ひややっこ		とうふ,はなかつお		こいくちしょうゆ		
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく	にんにく,しょうが,キャベツ たまねぎ,にんじん ピーマン	さけ,こいくちしょうゆ みりん,うすくちしょうゆ しお,こしょう		
	ぶどう			ぶどう			
8 木	ツナとあおじそのごはん	米,麦,ごま	まぐろあぶらづけ	あおじそふりかけ	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	604	23.8
	牛乳		牛乳				
	たまごとあらめのいためもの	さんおんとう,かたくりこ ひまわりあぶら	たまご,あらめ	にんじん	しお,かつおぶし こいくちしょうゆ		
とうがんのしるもの	かたくりこ	とうふ,あぶらあげ	とうがん,にんじん,しめじ ねぎ	こいくちしょうゆ,さけ,しお みりん,うすくちしょうゆ かつおぶし			
9 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			668	29.1
	ぶたにくとさといものチーズやき	ひまわりあぶら,さといも	ぶたにく,チーズ	たまねぎ,とうもろこし パセリ	しろワイン,ガラスープ しお,こしょう		
	もやしスープ			もやし,キャベツ,にんじん	ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ		
	みたらしだんご	しらたまだんご さんおんとう,かたくりこ			こいくちしょうゆ		
12 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			630	25.8
	はるさめととりにくのにももの	ひまわりあぶら,はるさめ さんおんとう	とりにく	しょうが,たまねぎ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ みりん,かつおぶし		
	じゃことキャベツのひたし	さんおんとう	あぶらあげ ちりめんじゃこ	キャベツ,こまつな	こいくちしょうゆ		
なし			なし				
13 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			621	26.3
	しいらのたつたあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ しお,こしょう		
	こふきいものごまあえ	じゃがいも,ごま					
だいこんとこんぶにもの	さんおんとう	こんぶ,あぶらあげ	だいこん,にんじん さやいんげん	かつおぶし,みりん こいくちしょうゆ			
14 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			669	26.4
	スタミナいため	ひまわりあぶら,ごま	ぶたにく	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,キャベツ	こいくちしょうゆ,さけ みりん		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん,えのきたけ みずな	こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ うすくちしょうゆ		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース			
15 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			605	23.5
	やさいふりかけ			やさいふりかけ	たまりしょうゆ,みりん,す		
	いかのひじきフライ	こむぎこ,かたくりこ パンこ,ひまわりあぶら	いか,ひじき		しお,こしょう		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
すましじる	じゃがいも	あつあげ	にんじん,たまねぎ,ねぎ しいたけ	こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ うすくちしょうゆ			



日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
16 金	ジャージャーめん	ちゅうかめん さんおんとう ひまわりあぶら	たまご, とりにく, みそ	もやし, きゅうり, にんじん たまねぎ, しょうが, にんにく しろねぎ	しお, こいくちしょうゆ みりん, さけ	612	24.7
	牛乳 カクテルポンチ	カクテルゼリー	牛乳	もも, パイン, みかん			
20 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			600	21.0
	はんぺんのからあげ そえやさい みそけんちん	かたくりこ, ひまわりあぶら さつまいも, ひまわりあぶら	はんぺん とうふ, あぶらあげ, みそ	キャベツ, きゅうり だいこん, にんじん, ねぎ	しお にぼし		
21 水	キムチチャーハン	米, 麦, ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ, ピーマン, キムチ	さけ, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, しお ガラスープ	624	23.3
	牛乳 チンゲンサイのスープ	かたくりこ	牛乳 とうふ, たまご	チンゲンサイ, にんじん たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, しお こしょう, ガラスープ		
22 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			628	23.0
	にくじゃが のりずあえ	ひまわりあぶら じゃがいも, さんおんとう さんおんとう, ごま	ぎゅうにく のり	たまねぎ, にんじん, こんにやく, さやいんげん もやし, こまつな	さけ, こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ, す		
26 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			646	23.3
	シャーレンどうふ あらめときりぼしだいこんの ちゅうかサラダ みかん	かたくりこ, さんおんとう ひまわりあぶら ごまあぶら さんおんとう, ごまあぶら ひまわりあぶら, ごま	えび, とうふ あらめ	にんにく, しょうが, ねぎ たまねぎ, にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう みかん	さけ, ガラスープ, しお こしょう, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ, みりん す		
27 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			667	26.0
	とりのごまソースかけ そえキャベツ すいとん	ねりごま, ひまわりあぶら ごまあぶら, さんおんとう こめこ, かたくりこ	とりにく あぶらあげ	キャベツ だいこん, にんじん, ねぎ えのきたけ	しお, こしょう, さけ す, こいくちしょうゆ しお, こいくちしょうゆ かつおぶし		
28 水	タコライス	米, 麦, ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, トマト にんじん, とうもろこし トマトピューレ	さけ, ケチャップ, チリソース, チリパウダー パプリカ, しお, こしょう	634	24.6
	牛乳 じゃがいもとはくさいのスープ こくさんやさいゼリー	じゃがいも, かたくりこ	牛乳 たまご	はくさい こくさんやさいゼリー	ガラスープ, しお, こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
29 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			608	26.8
	てづくりふりかけ ちくぜんに キャベツとみずなのひたし	ごま, さんおんとう ひまわりあぶら さんおんとう ひまわりあぶら さんおんとう	はなかつお ちりめんじゃこ, あおのり とりにく たまご	ごぼう, たけのこ, れんこん にんじん, さやいんげん ほししいたけ, こんにやく キャベツ, みずな	こいくちしょうゆ, しお さけ, みりん, かつおぶし こいくちしょうゆ しお, こいくちしょうゆ		
30 金	コッペパン, 牛乳	パン	牛乳			672	26.3
	いちごジャム クリームシチュー ツナサラダ	いちごジャム ひまわりあぶら, こむぎこ じゃがいも, バター なまクリーム ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく, 調理用牛乳 まぐろあぶらづけ	たまねぎ, にんじん, パセリ キャベツ, きゅうり, にんじん	しろワイン, ガラスープ ローリエ, しお, こしょう す, うすくちしょうゆ しお, こしょう		

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
 ※毎月第3日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は15日と16日です。また、毎月19日は『食育の日』です。『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には地物食材を多く取り入れています。
 なお、太字は三重県産及び伊勢市近郊産食材の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※9日は、「十五夜」(9月10日)にちなんだ献立です。

1ヶ月平均	633	25.3
-------	-----	------

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

