

令和4年6月 学校給食予定献立表

こんげつ きんじョクしよくめいけいしよ
 今月の給食目標 :

伊勢市教育委員会
 伊勢市立〇〇小学校

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 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			622	23.8
	あつあげとぶたにくのみそに	ひまわりあぶら じゃがいも,さんおんとう	ぶたにく,あつあげ,みそ	たまねぎ,にんじん さやいんげん	さけ,みりん		
	わふうツナサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ,きゅうり,しょうが	す,こいくちしょうゆ		
2 木	わかめごはん	米,麦	わかめ			595	26.1
	牛乳		牛乳				
	とりのてりやき	さんおんとう,かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	こふきいも	じゃがいも			しお,こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
3 金	すましじる		とうふ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん えのきたけ,こまつな			
	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			598	26.5
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくとやさいのケチャップいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	にんじん,たまねぎ ピーマン	あかワイン こいくちしょうゆ ケチャップ,ウスターソース, ガラスープ,こしょう こいくちしょうゆ,しお		
たまごとしめじのスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ,しめじ				
6 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			592	24.3
	ちくわのりチーズやき		ちくわ,のり,チーズ				
	かんとくに	さといも,さんおんとう	とりにく	だいこん,にんじん こんにやく	こいくちしょうゆ,さけ みりん,かつおぶし		
7 火	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース		613	22.9
	にんじゃごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	しお,うすくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	さんおんとう,かたくりこ ひまわりあぶら	たまご	たまねぎ,ほうれんそう	しお,かつおぶし こいくちしょうゆ		
8 水	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん,にんじん ほししいたけ	こいくちしょうゆ,さけ みりん,かつおぶし	623	25.7
	にくみそひじきさぼろごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく,ひじき,みそ	にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ,さけ みりん		
	牛乳		牛乳				
	かきたまじる	じゃがいも,かたくりこ	たまご	はくさい,えのきたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
9 木	むぎごがしまめ	さんおんとう,むぎごがし	だいた			613	24.2
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが,にんにく	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
10 金	ミニトマト			ミニトマト		603	24.2
	ごぼうともやしのかわりきんぴら	ひまわりあぶら,ごま さんおんとう,ごまあぶら		ごぼう,にんじん もやし,きゅうり	しお,こいくちしょうゆ		
	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳				
13 月	こうやどうふといかのあげに	かたくりこ,ひまわりあぶら さんおんとう	こうやどうふ,いか		さけ,こいくちしょうゆ みりん	635	22.9
	そえキャベツ			キャベツ			
	やさいとマカロニのスープ	マカロニ		たまねぎ,にんじん とうもろこし,パセリ	ガラスープ,こしょう こいくちしょうゆ,しお		
14 火	かぼちゃのチキンカレーライス	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	とりにく	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん かぼちゃ,りんごピューレ トマトピューレ	しろワイン,カレーコ ローリエ,ガラスープ オールスパイス こいくちしょうゆ,こしょう ウスターソース,しお	607	22.2
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	キャベツとわかめのフレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	かまぼこ,わかめ	キャベツ,きゅうり	す,しお,こしょう		
15 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			606	27.3
	スタミナため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが,にんにく,にんじん キャベツ,にら	こいくちしょうゆ,さけ みりん ガラスープ,こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお		
	ちゅうかスープ		とうふ	たまねぎ,にんじん			
16 木	ごかしょさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース		677	25.4
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ はなかつお,こんぶ		たまりしょうゆ,みりん,す		
16 木	はんぺんのりよくちやフライ	こむぎこ,かたくりこ,パンこ ひまわりあぶら	はんぺん	りよくちや		677	25.4
	こふきいものごまあえ	じゃがいも,ごま			しお,こしょう		
	ぐたくさんみそしる		みそ	だいこん,にんじん えのきたけ,もやし,ねぎ	にぼし		

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			
17 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			612	29.5
	ぶたにくのこうちやに	さんおんとう、ごま	ぶたにく		こうちや、こいくちしょうゆ、す、みりん		
	そえやさい			チンゲンサイ、にんじん			
	トマトとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ、トマト	こいくちしょうゆ、しお、こしょう、ガラスープ		
20 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	29.4
	さけのしおやき	ごま	さけ				
	はくさいのごまあえ	ひまわりあぶら	だいち、あぶらあげ、ひじき	はくさい	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし		
	だいちとひじきのにももの	さんおんとう		にんじん、だいこん、さやいんげん			
21 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			674	29.0
	ぶたにくとじゃがいものキムチに	じゃがいも	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、こんにやく、キムチ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお、ガラスープ、とうがらし		
	もやしのすのもの	ひまわりあぶら	たまご	もやし	しお、こいくちしょうゆ、す		
	とうもろこし	さんおんとう		とうもろこし	しお		
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			629	27.1
	とりのごまソースかけ	ねりごま、さんおんとう	とりにく		しお、こしょう、さけ、す、こいくちしょうゆ		
	そえキャベツ	ひまわりあぶら		キャベツ			
	かぼちゃのみそしる	ごまあぶら	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	にぼし		
23 木	じゃがいもとツナのピラフ	米、麦、じゃがいも	まぐろあぶらづけ			602	20.0
	牛乳	ひまわりあぶら		パセリ	こいくちしょうゆ、こしょう、うすくちしょうゆ、しお		
	クリームスープ	こむぎこ、バター	牛乳	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう		
	メロン	ひまわりあぶら	調理用牛乳	メロン			
24 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん	ベーコン、たまご			618	22.6
	牛乳	ひまわりあぶら		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	こいくちしょうゆ、す		
	ちくわとさつまいものからあげ	さんおんとう、ごまあぶら	牛乳				
		かたくりこ、さつまいも	ちくわ		しお		
27 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			685	25.5
	なすいりマーボーどうふ	ひまわりあぶら		にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、なす	とうがらし、さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ビーフンサラダ	さんおんとう、かたくりこ	ぶたにく、みそ、とうふ				
	カルピスゼリー	ごまあぶら	たまご	キャベツ、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、す		
28 火	むぎごはん、牛乳	さんおんとう	カルピス、かんてん			599	28.3
	さわらのやさいあんかけ	米、麦	牛乳				
	えだまめ	ひまわりあぶら	さわら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	さけ、うすくちしょうゆ、みりん		
	めかぶじる	さんおんとう、かたくりこ	たまご、めかぶ、あぶらあげ	にんじん、はくさい	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし		
29 水	ハヤシライス	米、麦、ひまわりあぶら	ぎゅうにく			650	20.6
	牛乳	こむぎこ、バター		にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ、ローリエ、こしょう、トマトベースソース、こいくちしょうゆ、ウスターソース、しお		
	アスパラとだいちのサラダ	さんおんとう	だいち	グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん	す、しお、こしょう		
		ひまわりあぶら					
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	23.5
	とりといものたまりあげ	かたくりこ、じゃがいも	とりにく		さけ、こいくちしょうゆ、たまりしょうゆ、みりん、す		
	もやしののりあえ	ひまわりあぶら	のり	しょうが	こいくちしょうゆ		
	けんちんじる	さんおんとう、ごま	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ねぎ	かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ		

※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13日と17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。
 ※4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月はかむことに重点をおいた献立を取り入れました。
 ※麦の実りの季節です。8日には、炒り大豆に麦こがしをからめた「麦こがし豆」を取り入れました。

1ヶ月平均	623	25.0
-------	-----	------

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。

