

令和5年10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

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			
2 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			590	25.7
	てづくりれんこんバーグ	かたくりこ,さんおんとう	とりにく	れんこん,しょうが	さけ,うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
	けんちんじる	ひまわりあぶら,かたくりこ	とうふ,あぶらあげ	にんじん,だいこん,ねぎ	こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
3 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			673	30.4
	さばのしょうがに	さんおんとう	さば	しょうが	さけ,みりん こいくちしょうゆ		
	じゃがいもともやしのたまごいため	じゃがいも,さんおんとう	たまご	もやし,にんじん,たまねぎ	こいくちしょうゆ,しお みりん		
	ぶどうヨーグルト	ひまわりあぶら	ぶどうヨーグルト				
4 水	さつまいものポークカレーライス	米,麦,ひまわりあぶら さつまいも,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,りんごピューレ トマトピューレ	あかワイン,カレー 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	659	21.3
	牛乳		牛乳				
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	かいそう	キャベツ,きゅうり とうもろこし,にんじん	す,こいくちしょうゆ		
5 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			604	25.6
	てづくりふりかけ	ごま,さんおんとう	はなかつお,あおのり ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ,しお		
	とりにくとうやどうふのあまずあえ	かたくりこ,さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく,こやどうふ		さけ,こいくちしょうゆ みりん,す		
	はくさいのみそしる		みそ	たまねぎ,にんじん はくさい,こまつな	にぼし		
6 金	こがたコッペパン,牛乳	パン	牛乳			625	26.2
	にくうどん	うどん ひまわりあぶら	ぶたにく,あぶらあげ	たまねぎ,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお かつおぶし		
	だいこんのごまマヨネーズあえ	マヨネーズ,ごま	ちくわ	だいこん,にんじん ほうれんそう	うすくちしょうゆ		
10 火	とりごぼうピラフ	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく	ごぼう,エリンギ,ピーマン	しろワイン,ガラスープ しお,こしょう	594	21.6
	牛乳		牛乳				
	キャロットスープ	こむぎこ,なまクリーム バター,ひまわりあぶら	調理用牛乳	にんじん,たまねぎ パセリ	ガラスープ,しお こしょう		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんてん	アセロラジュース			
11 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			607	24.7
	ぶたにくのいせちやに	さんおんとう,ごま	ぶたにく		りよくちや,みりん,す こいくちしょうゆ		
	そえキャベツ			キャベツ			
ひじきとツナのいために	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき,まぐろあぶらづけ	にんじん,だいこん とうもろこし,さやいんげん	こいくちしょうゆ,みりん さけ,かつおぶし			
12 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			626	26.5
	とりにくとじゃがいものみそに	じゃがいも,さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく,あつあげ,みそ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	さけ,みりん こいくちしょうゆ		
	はるさめのわふうサラダ	はるさめ,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	たまご,わかめ	はくさい,みずな	こいくちしょうゆ,す うすくちしょうゆ,しお		
13 金	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳			644	26.8
	かつおとだいたずとさつまいものケチャップがらめ	かたくりこ,さんおんとう ひまわりあぶら,さつまいも	かつお,だいたず	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ ケチャップ,ウスターソース しお		
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ,きゅうり たまねぎ,にんじん チンゲンサイ	ガラスープ,しお こいくちしょうゆ,こしょう		
16 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			612	24.3
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら,かたくりこ さんおんとう,ごまあぶら	ぶたにく,とうふ,みそ	にんにく,しろねぎ たまねぎ,にんじん	とうがらし,さけ こいくちしょうゆ,みりん		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さんおんとう,ごまあぶら ごま	さつまあげ	きりぼしだいこん きゅうり,にんじん	こいくちしょうゆ,す		
17 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			611	25.9
	しいらのレモンあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら さんおんとう	しいら	レモンかじゅう	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	こぶきいものごまあえ	さんおんとう	じゃがいも,ごま		しお,こしょう		
	めかぶのしるもの		めかぶ,あぶらあげ	にんじん,もやし,はくさい 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		
18 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			650	30.2
	おやこに	さんおんとう	とりにく,たまご	にんじん,たまねぎ しいたけ,ねぎ	かつおぶし,しお,さけ こいくちしょうゆ,みりん うすくちしょうゆ		
	キャベツとこまつなのりあえ ファイバーヨーグルト	さんおんとう	まぐろあぶらづけ,のり ファイバーヨーグルト	キャベツ,こまつな	こいくちしょうゆ		

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			
19 木	あきのあんかけごはん	米, 麦, ひまわりあぶら, かたくりこ	ぶたにく	しめじ, まいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう	さけ, こいくちしょうゆ, しお, うすくちしょうゆ, かつおぶし	593	24.0
	牛乳		牛乳				
	かきたまじる	かたくりこ	たまご, とうふ	にんじん, ねぎ	かつおぶし, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ		
	れんだいじがき			れんだいじがき			
20 金	コッペパン, 牛乳, いちごジャム	パン	牛乳			587	28.7
	タンドライーチキン	さんおんとう	とりにく, ヨーグルト	にんにく, しょうが, レモン, かじゅう	しお, こしょう, カレー, チリパウダー, しろワイン, ケチャップ, パプリカ, こ		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	じゃがいものようふうに	じゃがいも, ひまわりあぶら		たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ	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		
23 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			591	25.4
	さわらのねぎごまソースかけ	ひまわりあぶら, かたくりこ, さんおんとう, ごま	さわら	しょうが, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, す		
	だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん, にんじん, しめじ, さやいんげん	こいくちしょうゆ, みりん, かつおぶし, こんぶ, さけ		
	みかん			みかん			
24 火	むぎごはん, 牛乳, しそふりかけ	米, 麦	牛乳			664	22.6
	さかなのすりみとさつまいものかきあげ	さつまいも, かたくりこ, こむぎこ, ひまわりあぶら	いか, さかなすりみ	たまねぎ, にんじん	しお		
	わかめのみそしる		とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ	もやし, にんじん, みずな	にぼし		
25 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	649	23.1
	牛乳		牛乳				
	ビーフンたまごスープ	ビーフン, じゃがいも, かたくりこ	たまご	にんじん, えのきたけ, チンゲンサイ	こいくちしょうゆ, しお, うすくちしょうゆ, こしょう, ガラスープ		
	りんごいりフルーツポンチ			みかん, パイン, もも, りんご			
26 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			610	26.0
	とりすきに	さんおんとう, ひまわりあぶら	とりにく, やきとうふ	こんにやく, にんじん, はくさい, しろねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
	もやしのごまずあえ	さんおんとう, ごま, ひまわりあぶら	たまご	もやし, こまつな	しお, こいくちしょうゆ, す		
	きなこだんご	しらたまだんご, さんおんとう	きなこ				
27 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			642	26.9
	スープスパゲティ	スパゲティ, こむぎこ, パター, ひまわりあぶら	えび, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, エリンギ	しろワイン, ガラスープ, しお, こしょう		
	りっちゃんのサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら	ベーコン, はなかつお, こんぶ	キャベツ, にんじん, ミノマト, きゅうり, とうもろこし	す, しお, こしょう		
30 月	むぎごはん, 牛乳, ちくわのこうようやき	米, 麦, マヨネーズ	牛乳, ちくわ	にんじん, パセリ		624	21.7
	やさいのとうにゅうみそに	さといも	とうふ, とうにゅう, みそ	はくさい, にんじん, しめじ, こんにやく, ねぎ	さけ, みりん, かつおぶし, こいくちしょうゆ		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
31 火	しぐれにごはん	米, 麦, ひまわりあぶら, さんおんとう, ごま	ぶたにく	ごぼう, しょうが	たまりしょうゆ, みりん, さけ	618	25.3
	牛乳		牛乳				
	わふういりたまご	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	かつおぶし, こんぶ, しお, こいくちしょうゆ		
	すましじる		あぶらあげ	だいこん, にんじん, ねぎ, えのきたけ	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつおぶし, こんぶ		

※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日曜日ははさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は17日と18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、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※10日は「目の愛護デー」、26日は「十三夜」(10月27日)にちなんだ献立です。

※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。

1ヶ月平均 623 25.4

