

# 令和5年9月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくくじょう  
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 はたらくカや 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 金	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			588	24.9
	とりにくとじゃがいものようふうに	ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ,にんじん,しめじ パセリ	しろワイン,ガラスープ こいくちしょうゆ,こしょう うすくちしょうゆ,しお		
	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき,まぐろあぶらづけ	キャベツ,きゅうり にんじん,とうもろこし	こいくちしょうゆ,みりん す,しお,こしょう		
4 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			620	23.4
	さわらのピリからあげ	かたくりこ,さんおんとう ひまわりあぶら ごまあぶら,ごま	さわら	しょうが,にんにく,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ とうがらし,みりん,す		
	そえキャベツ			キャベツ			
	チンゲンサイのスープ			チンゲンサイ,にんじん たまねぎ	ガラスープ こいくちしょうゆ,こしょう うすくちしょうゆ,しお		
5 火	むぎごはん,牛乳 ぶたにくとじゃがいもの みそいため	米,麦 ひまわりあぶら じゃがいも,さんおんとう	牛乳 ぶたにく,みそ	たまねぎ,にんじん さやいんげん	さけ,みりん こいくちしょうゆ	591	24.6
	とうがんとわかめのかきたまじる	かたくりこ	たまご,わかめ	とうがん,ねぎ	こいくちしょうゆ,さけ うすくちしょうゆ,みりん かつおぶし		
6 水	カレーライス	米,麦 レトルトカレー(じゃがいも なたねあぶら,さとう ポテトフレーク,パーム油)	レトルトカレー(ぶたにく)	レトルトカレー(にんじん たまねぎ,トマトペースト にんにく)	レトルトカレー(カレーこ しお,ポークエキス ごぼうエキス)	642	24.6
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	ひとくちチキン		とりにく		しろワイン,こしょう こいくちしょうゆ,しお		
	だいこんとこまつなのサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		だいこん,こまつな にんじん	す,しお,こしょう		
7 木	むぎごはん,牛乳 てづくりつくだに	米,麦 ごまさんおんとう	牛乳 ちりめんじゃこ,こんぶ		たまりしょうゆ,みりん,す かつおぶし	593	25.1
	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 ほししいたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,みりん		
	わふうあえもの	ひまわりあぶら さんおんとう		キャベツ,にんじん みずな,とうもろこし	す,こいくちしょうゆ		
8 金	サラダうどん	うどん,ひまわりあぶら さんおんとう		キャベツ,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,す うすくちしょうゆ かつおぶし	662	22.4
	牛乳		牛乳				
	だいちとちくわとじゃがいもの からあげ ファイバーヨーグルト	かたくりこ,じゃがいも ひまわりあぶら	だいち,ちくわ	ファイバーヨーグルト	しお		
11 月	むぎごはん,牛乳 さけのしおやき もやしのひたし	米,麦	牛乳 さけ			592	27.0
	すいとん	こめこ,かたくりこ	あぶらあげ	はくさい,にんじん しいたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ しお,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし		
12 火	むぎごはん,牛乳 あじつけのり	米,麦	牛乳 のり			616	27.4
	とりにくとじゃがいものキムチに	ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく,あつあげ	たまねぎ,キムチ さやいんげん	さけ,ガラスープ こいくちしょうゆ,しお		
13 水	ちゅうかサラダ	ひまわりあぶら,ごま さんおんとう,ごまあぶら	たまご	キャベツ,にんじん,きゅうり	しお,す,こいくちしょうゆ	623	27.2
	むぎごはん,牛乳 ひややっこ	米,麦	牛乳 とうふ,はなかつお		こいくちしょうゆ		
	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 にら,たまねぎ,キャベツ なし	こいくちしょうゆ,さけ,みりん		
14 木	さんしょくツナそぼろごはん	米,麦,さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ,たまご	こまつな	こいくちしょうゆ,さけ,しお	636	24.1
	牛乳		牛乳				
	なすいりみそけんちん アセロラクラッシュゼリー	ひまわりあぶら さんおんとう	とうふ,みそ こなかてん	だいこん,なす,にんじん ごぼう,ねぎ アセロラジュース	にぼし		
15 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			668	27.8
	ひじきごろものトンカツ	こむぎこ,かたくりこ,パンこ ひまわりあぶら	ぶたにく,ひじき		しお,こしょう		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
もやしのスープ	じゃがいも		もやし,にんじん しめじ,パセリ	ガラスープ こいくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ,こしょう			

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 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	28.3
	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、しお、こしょう		
	そえやさい			キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
	ごもくめ	さんおんとう	だいず、こんぶ	にんじん、ごぼう、れんこん	こいくちしょうゆ、みりん		
20 水	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	にんにく、たまねぎ	さけ、ケチャップ、チリソース	603	22.6
	牛乳	じゃがいも	牛乳	にんじん、トマト	チリパウダー、パプリカ		
	ごまいりもずくスープ	ごま	もずく、とうふ	トマトピューレ	しお、こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト		ガラスープ		
21 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			589	22.8
	あつあげとはくさいのたまごじ	ひまわりあぶら	あつあげ、さつまあげ	はくさい、にんじん	しお、こいくちしょうゆ		
	もやしのスのもの	さんおんとう	たまご	たまねぎ、しめじ、ねぎ	みりん、かつおぶし		
	ぶどう	さんおんとう、ごま		もやし、にんじん、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		
22 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			643	30.2
	ぶたにくとポテのチーズやき	ひまわりあぶら	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、とうもろこし	しろワイン、ガラスープ		
	たまごとキャベツのスープ	じゃがいも	たまご	パセリ	しお、こしょう		
25 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			668	24.3
	ちくわのあおりのあげ	こむぎこ、かたくりこ	ちくわ、あおりの		しお		
	はなざりだいこんのもの	さんおんとう	とりにく、あぶらあげ	きりぼしだいこん	こいくちしょうゆ、さけ		
	みかん	ひまわりあぶら		ほししいたけ、にんじん	みりん、かつおぶし		
26 火	ベーコンあおじごはん	米、麦、ひまわりあぶら	ベーコン			619	22.1
	牛乳	ごま	牛乳	あおじそふりかけ	うすくちしょうゆ		
	たまごとやさいのいためもの	かたくりこ、さんおんとう	たまご	にんじん、もやし、こまつな	しお、かつおぶし		
	めかぶのみそしる	ひまわりあぶら	めかぶ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、えのきたけ	こいくちしょうゆ		
27 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			617	21.2
	とうふのチリソース	ひまわりあぶら	とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ	ガラスープ、とうがらし		
	はるさめとツナのサラダ	さんおんとう、かたくりこ		たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、ケチャップ		
28 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	27.7
	とりにくのねぎやき	ひまわりあぶら	とりにく	レモンかじゅう、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ		
	そえはくさい			はくさい	しお、こしょう		
	おつきみかきたまじる	さといも、かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん、みずな	こいくちしょうゆ		
	みたらしだんご	しらたまだんご			うすくちしょうゆ		
29 金	コッペパン、牛乳	さんおんとう、かたくりこ	牛乳			649	25.1
	いちごジャム	パン					
	ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ガラスープ		
	ドレッシングサラダ	じゃがいも、こむぎこ		キャベツ、にんじん	ローリエ、しお、こしょう		
	さんおんとう		きゅうり、とうもろこし	す、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日曜日をはさんだ前後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11日と15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。  
 ※1日と6日は「防災の日」(9月1日)、15日は「ひじきの日」、28日は「十五夜」(9月29日)にちなんで献立です。  
 ※6日は非常時に使用する目的で学校に備蓄しているレトルトカレーを使用します。

1ヶ月平均

622 25.1

※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。

