

令和8年1月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくくひょう
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			
9 金	やきそば	ちゅうかめん ひまわりあぶら	ぶたにく,あおのり	キャベツ,にんじん たまねぎ	さけ,とんかつソース,しお ウスターソース,こしょう	603	23.9
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん,パイナップル,もも			
13 火	わかめごはん	米,麦	わかめ 牛乳			614	25.4
	牛乳						
	ちくぜんに キャベツとこまつなのひたし ファイバーヨーグルト	ひまわりあぶら,さといも さんおんとう さんおんとう	とりにく あぶらあげ ファイバーヨーグルト	ごぼう,れんこん,にんじん こんにゃく,ほししいたけ キャベツ,こまつな	みりん,こいくちしょうゆ さけ,かつおぶし こいくちしょうゆ		
14 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			628	26.7
	ホイコーロー	ひまわりあぶら,かたくりこ さんおんとう,ごま	ぶたにく,みそ	にんにく,しょうが,キャベツ にんじん,ピーマン	こいくちしょうゆ,さけ とうがらし		
	ビーフンたまごスープ	ビーフン,かたくりこ	たまご	たまねぎ,チンゲンサイ	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		
15 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			601	27.5
	てづくりふりかけ	ごま,さんおんとう	はなかつお ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ,しお		
	こうやどうふのたまごとし	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 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		
	のりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ,のり	はくさい,ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
16 金	こくろパン,牛乳	パン	牛乳			592	24.9
	かつおとだいずといもの ケチャップがらめ そえやさい	かたくりこ,ひまわりあぶら じゃがいも,さんおんとう	かつお,だいず	しょうが もやし,みずな	さけ,こいくちしょうゆ ケチャップ,ウスターソース うすくちしょうゆ		
	だいこんとしめじのスープ			だいこん,しめじ,にんじん パセリ	ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ		
19 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			600	26.2
	おでんのにくみそかけ	さんおんとう	あつあげ,とりにく,みそ	だいこん,こんにゃく	こいくちしょうゆ,こんぶ かつおぶし,さけ,みりん		
	ごまあえ	さんおんとう,ごま	ちくわ	はくさい,こまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
20 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			590	29.3
	さばのしおやき ミニトマト		牛乳 さば	ミニトマト			
	ぼかぼかかきたまじる	かたくりこ	たまご	たまねぎ,にんじん,みずな しょうが	かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
21 水	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 りんごピューレ,たまねぎ トマトピューレ,にんじん	あかワイン,カレーコ ローリエ,ガラスープ オールスパイス,しお こいくちしょうゆ,こしょう ウスターソース	650	21.5
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	だいこんとわかめのごまサラダ	ひまわりあぶら,ごま さんおんとう	わかめ	だいこん,にんじん とうもろこし	す,こいくちしょうゆ		
22 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			629	23.2
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら,かたくりこ さんおんとう,ごまあぶら	とりにく,とうふ	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,しいたけ,ねぎ	さけ,ガラスープ,しお こいくちしょうゆ,こしょう うすくちしょうゆ		
	はるさめのマヨネーズサラダ みかん	はるさめ,マヨネーズ さんおんとう,ごまあぶら		にんじん,ほうれんそう もやし みかん	す,こいくちしょうゆ		
23 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			620	22.4
	いちごジャム いかとさつまいもの あおのりあげ そえキャベツ	いかとさつまいもの ひまわりあぶら	いか,あおのり	キャベツ	さけ,しお しお		
	マカロニスープ	マカロニ		たまねぎ,にんじん,みずな	ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ		
26 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			614	26.9
	てづくりひじきいりハンバーグ	パンこ,かたくりこ さんおんとう	ぶたにく,ひじき	たまねぎ,にんじん	あかワイン,ナツメグ,しお こいくちしょうゆ,こしょう みりん		
	そえはくさい みそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ	はくさい にんじん,えのきたけ こまつな	しお にぼし		
27 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			585	24.5
	しいらのあげに	かたくりこさんおんとう ひまわりあぶら,ごま	しいら	しょうが	こいくちしょうゆ さけ,みりん		
	だいこんさい いちご	さといも,ざらめとう	ちくわ,こんぶ	だいこん,にんじん こんにゃく いちご	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん,かつおぶし		

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			
28 水	なばなのちらしずし	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	ちらしずしのもと(にんじん たけのこ、れんこん しいたけ、かんぴょう) なばな	ちらしずしのもと こいくちしょうゆ、しお	645	22.6
	牛乳		牛乳				
	ぐだくさんじる	さつまいも		にんじん、ごぼう、たまねぎ ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
29 木	ごかしよさんみかん クラッシュゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース		616	24.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	トマトにくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ	さけ、こいくちしょうゆ		
30 金	はくさいとたまごのあえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご	はくさい 、にんじん みずな	しお、こいくちしょうゆ	594	26.9
	いせうどん	うどん、ざらめとう さんおんとう		ねぎ	にぼし、こんぶ、かつおぶし みりん、こいくちしょうゆ たまりしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
30 金	とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ	594	26.9
	あいませ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	だいごん 、にんじん れんこん、ほししいたけ	す、しお、うすくちしょうゆ		

※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。

※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15日と22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。
 ※20日は「大寒」にちなんだ献立です。
 ※26～30日は全国学校給食週間で、地物食材を多く取り入れています。

