

# 令和6年6月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうじょうくむくひょう  
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			
3 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			619	21.9
	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 さやいんげん	さけ,こいくちしょうゆ		
	はるさめとわかめのすのもの	はるさめ,さんおんとう ごま	わかめ	きゅうり,キャベツ	しお,こいくちしょうゆ,す		
4 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			636	25.8
	さわらのてりやき	さんおんとう	さわら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	あぶらあげ	ごぼう,にんじん,ねぎ こんにやく	こいくちしょうゆ		
	てづくリアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんでん	アセロラジュース			
5 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			607	25.9
	とりにくのピリからあげ	かたくりこ,さんおんとう ひまわりあぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが,にんにく	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 みそしる		とうふ,みそ	キャベツ にんじん,たまねぎ,ねぎ	しお にぼし		
6 木	シーフードカレーライス	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	いか,えび	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	しろワイン,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	593	20.4
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	パインサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ,にんじん きゅうり,パイン	す,しお,こしょう		
7 金	コッペパン,牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			586	26.1
	ぶたにくとたまごのチーズいため	ひまわりあぶら	ぶたにく,たまご チーズ	にんじん,とうもろこし ほうれんそう	しろワイン,しお,こしょう		
	もずくスープ		もずく	たまねぎ,にんじん はくさい	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		
10 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			608	26.7
	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,こしょう こいくちしょうゆ		
	そえやさい			キャベツ,みずな きりぼしだいこん	しお		
11 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			659	30.7
	とりにくとじゃがいものみそに	ひまわりあぶら じゃがいも,さんおんとう	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		
	キャベツのごまあえ	さんおんとう,ごま	ちりめんじゃこ はなかつお	キャベツ,きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ		
	むぎこがしまめ	さんおんとう,むぎこがし	だいず				
12 水	むぎごはん,牛乳 しそふりかけ	米,麦	牛乳			620	26.6
	スタミナのため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しそふりかけ しょうが,にんにく にんじん,たまねぎ,にら	こいくちしょうゆ さけ,みりん		
	こまつなのかきたまじる	かたくりこ	たまご,あぶらあげ	はくさい,えのきたけ こまつな	こいくちしょうゆ,こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
13 木	ひじきツナ そぼろごはん 牛乳	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ ひじき,たまご 牛乳	にんじん,たまねぎ	こいくちしょうゆ さけ,しお	595	22.4
	けんちんじる	さといも,かたくりこ ひまわりあぶら	とうふ	ごぼう,だいこん,ねぎ メロン	こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
	メロン						
14 金	こめこいりまるがたパン,牛乳 ぶたにくとマカロニのグラタン	パン ひまわりあぶら,マカロニ こむぎこ,バター	牛乳 ぶたにく,調理用牛乳 チーズ	たまねぎ,とうもろこし	しろワイン,しお,こしょう	648	29.1
	キャベツスープ			キャベツ,にんじん えのきたけ	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		
17 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			675	22.6
	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ,かたくりこ さんおんとう ひまわりあぶら	ちくわ	ピーマン,にんじん	しお		
	こふきいも じゃがいも こんさいのいために	ひまわりあぶら じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう	あぶらあげ	ごぼう,だいこん,にんじん さやいんげん,こんにやく	しお,こしょう みりん,こいくちしょうゆ かつおぶし		
18 火	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 こんぶ			585	29.6
	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	たまりしょうゆ,みりん,す こいくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ		
	もやしひたし	さんおんとう	さつまあげ	もやし,こまつな,にんじん	みりん,さけ,かつおぶし 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 水	キムチ ごまチャーハン	米,麦,ごまあぶら,ごま ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ,しろねぎ 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	639	23.6	
	牛乳		牛乳					
	わかめとたまごのスープ		たまご,わかめ	チンゲンサイ,にんじん				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
	フルーツポンチ			みかん,パイン,もも				
20 木	むぎごはん,牛乳 とりのねぎソースかけ	米,麦 ごまあぶら,さんおんとう かたくりこ	とりにく	しょうが,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ	589	26.1	
	ぐだくさんじる		あぶらあげ	だいこん,にんじん しめじ				
	てづくりみかんゼリー		こなかんてん	みかんジュース				
	コッペパン,牛乳 りんごジャム		牛乳					
21 金	ポークビーンズ	ひまわりあぶら,カラメル じゃがいも,こむぎこ バター,さんおんとう	ぶたにく,だいず	にんにく,セロリー たまねぎ,にんじん トマトピューレ	あかワイン,ガラスープ ローリエ,しお,こしょう トマトベースソース こいくちしょうゆ	664	25.6	
	ドレッシングサラダ		さんおんとう ひまわりあぶら	キャベツ,にんじん きゅうり,とうもろこし				す,しお,こしょう
24 月	むぎごはん,牛乳	米,麦 かたくりこ,さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳		さけ,みりん こいくちしょうゆ	612	20.3	
	いかとさつまいものあげに ミニトマト		いか	しょうが				
	なつやさいのみそしる		とうふ,みそ	ミニトマト かぼちゃ,にんじん たまねぎ,なす				にぼし
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳					
25 火	しんじゃがのそぼろに キャベツとたまごの ごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう,じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	とりにく	たまねぎ,にんじん さやいんげん	さけ こいくちしょうゆ しお,す こいくちしょうゆ	622	25.3	
	むぎごはん,牛乳		牛乳	たまご				キャベツ,みずな
26 水	ぶたにくのしょうがやき	米,麦	ぶたにく	しょうが,にんにく	さけ,みりん こいくちしょうゆ しお かつおぶし,こんぶ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	590	25.6	
	そえはくさい			はくさい				
	かきたまじる		かたくりこ	たまご,とうふ				たまねぎ,にんじん えのきたけ,ねぎ
27 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳		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 す,こいくちしょうゆ	631	28.9	
	けいちゃん		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				
	のりあえ てづくりりんごゼリー		まぐろあぶらづけ,のり こなかんてん	もやし,ほうれんそう りんごジュース				
28 金	ペンネアラピアータ	ペンネマカロニ ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく,たまねぎ にんじん,パセリ トマトピューレ	あかワイン,ケチャップ トマトベースソース ガラスープ,チリソース ウスターソース,しお こいくちしょうゆ,こしょう	629	25.3	
	牛乳		牛乳					
	かいそうサラダ ファイバーヨーグルト		かいそう ファイバーヨーグルト	キャベツ,きゅうり にんじん				す,こいくちしょうゆ
<p>※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13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。          ※4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月の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。11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。</p>					1ヶ月平均	620	25.4	

※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。

