

令和6年9月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくめいりょう
 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 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			618	26.6
	ホイコーロー	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	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、ねぎ	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		
4 水	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、りんごピューレ トマトピューレ	しるワイン、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、しお ウスターソース、こしょう	667	27.1
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	だいずとツナのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、まぐろあぶらづけ	にんじん、キャベツ とうもろこし	す、しお、こしょう		
5 木	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			586	23.5
	ひややっこ		とうふ、はなかつお		こいくちしょうゆ		
	ぶたにくとやさいかのわりきんぴら なし	さんおんとう、ごまあぶら ごま、ひまわりあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、にんにく きゅうり、もやし なし	こいくちしょうゆ、しお		
6 金	サラダうどん	うどん、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	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	614	21.6
	牛乳		牛乳				
	ちくわとじゃがいものあおのりあげ 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	ちくわ、あおのり		しお		
9 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			593	27.1
	さけのしおやき	ごま	さけ		こいくちしょうゆ しお、こいくちしょうゆ かつおぶし		
	もやしのごまあえ すいとん	ごま、かたくりこ	あぶらあげ	もやし だいこん、にんじん、ねぎ しめじ			
10 火	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、トマトピューレ	さけ、ケチャップ、チリソース チリパウダー、パプリカ しお、こしょう	640	23.9
	牛乳		牛乳				
	もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご、とうふ、もずく	こまつな	ガラスープ、こしょう しお、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
11 水	カクテルポンチ	カクテルゼリー		もも、パイン、みかん		603	24.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶたにくのキムチいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キムチ はくさい、チンゲンサイ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
12 木	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	かまぼこ	きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ	599	29.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	てづくりひじきふりかけ	ごま、さんおんとう	ちりめんじゃこ はなかつお、ひじき		こいくちしょうゆ、みりん		
13 金	おやこに	さんおんとう	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ	かつおぶし、しお、みりん こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ	655	24.7
	キャベツともやしのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、もやし	こいくちしょうゆ		
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
17 火	いちごジャム	いちごジャム				665	23.3
	ぶたにくのアングレーズ	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、パンこ	ぶたにく	しょうが キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ ウスターソース しお		
	そえキャベツ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ ほうれんそう	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		
18 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	26.3
	とりにくとさといものあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、さといも	とりにく		さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ、みりん		
	かぼちゃとなすのみそしる		あぶらあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす にんじん	にぼし		
18 水	てづくりカルピスゼリー	さんおんとう	カルピス、こなかんてん			625	26.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さわらのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さわら		さけ、みりん こいくちしょうゆ		
そえやさい			キャベツ、みずな	しお			
はるさめとあつあげのもの	はるさめ、さんおんとう	あつあげ	たまねぎ、ほししいたけ にんじん、さやいんげん	みりん、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 木	ツナとおおじそのごはん 牛乳	米, 麦, ごま	まぐろあぶらづけ	あおじそふりかけ	さけ, うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	593	23.0
	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	にんじん, こまつな	こいくちしょうゆ, しお かつおぶし		
	とうふととうがんのしるもの	かたくりこ	とうふ, あぶらあげ	とうがん, にんじん, ねぎ しめじ	こいくちしょうゆ, さけ, しお うすくちしょうゆ, みりん かつおぶし		
20 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			644	27.0
	ぶたにくのクリームに	こむぎこ, じゃがいも ひまわりあぶら, バター なまクリーム	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 ローリエ, しお, こしょう		
	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	す, こいくちしょうゆ		
24 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			615	26.5
	しいらのたつたあげ	ひまわりあぶら, かたくり こ	しいら	しょうが	さけ, こしょう こいくちしょうゆ		
	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう		
25 水	だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ, あぶらあげ	だいこん, にんじん しめじ, さやいんげん	かつおぶし, みりん こいくちしょうゆ	599	31.3
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	とりのねぎごまいため	ひまわりあぶら, ごま 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 しお		
26 木	そえはくさい			はくさい	かつおぶし, こんぶ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	655	26.8
	めかぶとたまごのしるもの	かたくりこ	たまご, めかぶ, あぶらあげ	たまねぎ, にんじん			
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
27 金	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, みそ, とうふ	にんにく, しろねぎ たまねぎ, にんじん	とうがらし, さけ, みりん こいくちしょうゆ	626	26.9
	ビーフンのちゅうかサラダ	ビーフン, ひまわりあぶら さんおんとう, ごまあぶら ごま	たまご	もやし, きゅうり	こいくちしょうゆ, しお, す うすくちしょうゆ		
	ちくわのチーズパンこやき	パン	牛乳				
30 月	そえやさい	りんごジャム				599	25.7
	ミネストローネスープ	こむぎこ, パンこ かたくりこ	ちくわ, チーズ	キャベツ, きゅうり たまねぎ, にんじん, トマト にんにく, セロリー, パセリ トマトピューレ	しお ガラスープ, しお, こしょう うすくちしょうゆ		
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
1ヶ月平均	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, ねぎ	さけ, みりん こいくちしょうゆ	622	25.9
	ごまあえ	さんおんとう, ごま		はくさい, ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
	みかん			みかん			

※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9日と12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日は「防災の日」(9月1日)、12日は「ひじきの日」(9月15日)、17日は「十五夜」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。

