

令和6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

こんげつ きゅうじくもくひょう
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			
1 火	むぎごはん、牛乳 さばのしおやき	米、麦	牛乳	さば		660	30.8
	かきたまじる ファイバーヨーグルト	かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	かつおぶし、こんぶ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
2 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、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	652	20.3
	ふくじんづけ 牛乳 キャベツとわかめの フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	牛乳 わかめ	ふくじんづけ 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		
3 木	むぎごはん、牛乳 のりとひじきのつくだに	米、麦	牛乳	のりとひじきのつくだに		612	25.3
	チキンカツ そえキャベツ じゃがいもとごぼうのしるもの	こむぎこ、かたくりこ パン、ひまわりあぶら	とりにく	キャベツ	しお、こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
4 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			643	26.3
	にくうどん だいこんのごまマヨネーズあえ	うどん、ひまわりあぶら マヨネーズ、さんおんとう ごま	ぶたにく、あぶらあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ、ねぎ だいこん、にんじん ほうれんそう	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 うすくちしょうゆ		
7 月	むぎごはん、牛乳 さわらのピリからやき	米、麦 さんおんとう ごまあぶら、ごま	牛乳 さわら	しょうが、ねぎ	さけ、とうがらし こいくちしょうゆ、みりん、す しお	598	27.1
	こふきいものあおのりあえ みそしる	じゃがいも	あおのり あぶらあげ、みそ	はくさい、もやし にんじん、ほうれんそう	にぼし		
8 火	むぎごはん、牛乳 あじつけのり	米、麦	牛乳	のり		597	24.9
	とうふのちゅうかに たまごとはるさめのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、とうふ たまご	しょうが、にんにく、しろねぎ たまねぎ、にんじん くろきくらげ キャベツ、みずな	さけ、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 しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
9 水	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳	ぶたにく	しょうが、にんじん たまねぎ、にら	643	25.6
	きりぼしだいこんのごまあえ	さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ		
10 木	とりごぼうピラフ 牛乳	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	591	21.7
	キャロットスープ ぶどうクラッシュゼリー	こむぎこ、バター ひまわりあぶら なまクリーム さんおんとう	牛乳 調理用牛乳	にんじん、たまねぎ、パセリ ぶどうジュース	ガラスープ、しお、こしょう		
11 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			652	27.4
	かつおとさつまいものカレーあげ そえキャベツ たまごスープ	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら	かつお	しょうが キャベツ たまねぎ、にんじん チンゲンサイ	さけ、こいくちしょうゆ、しお こしょう、カレーこ しお ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
15 火	むぎごはん、牛乳 しいらのたつたあげ	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳	しいら	しょうが	649	30.7
	もやしとほうれんそうのごまあえ おつきみじる ふくふくめ	ごま さといも さんおんとう	あつあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	さけ、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
16 水	あきのあんかけごはん 牛乳	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、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	622	23.5
	さつまいものみそしる れんたいじがき	さつまいも	牛乳 とうふ、あぶらあげ、みそ	みずな れんたいじがき	かつおぶし		
17 木	むぎごはん、牛乳 こうやどうふのたまごとじ	米、麦	牛乳			587	26.6
	のりあえ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん しいたけ、さやいんげん もやし、こまつな	かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん こいくちしょうゆ		

	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			
18 金	コッペパン、牛乳、いちごジャム	パン	牛乳			605	25.3
	チキントマトグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんにく、トマトビュレ	あかワイン、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう		
	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも		キャベツ、にんじん、えのきたけ、パセリ	ガラスープ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ		
21 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			644	26.5
	さげのこうようやき	マヨネーズ	さげ	にんじん	さげしお、こしょう		
	ごぼうときりぼしだいこんのかわりきんぴら	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、きりぼしだいこん、みずな	こいくちしょうゆ		
22 火	わかめごはん、牛乳	米、麦	わかめ、牛乳			623	19.8
	さつまいもといかのかきあげ	さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、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		
	すましじる		とうふ	だいこん、にんじん、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		
					さげ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、ガラスープ、しお		
23 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	ガラスープ、しお、こしょう	637	22.6
	牛乳		牛乳				
	ピーフンたまごスープ	ピーフン、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、うすくちしょうゆ		
	りんごいりフルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、りんご			
24 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			624	28.2
	とりすきに	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく、やきとうふ	こんにゃく、にんじん、はくさい、しろねぎ	さげ、こいくちしょうゆ、みりん		
	もやしのごますあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	たまご	もやし、こまつな、にんじん	しお、こいくちしょうゆ、す		
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト				
25 金	こめごいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			642	26.9
	スープパグティ	スパグティ、バター、ひまわりあぶら、こむぎこ	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、きゅうり、とうもろこし、ミニトマト	す、しお、こしょう		
28 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			599	25.4
	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	とりにく、ひじき	たまねぎ、にんじん	あかワイン、こいくちしょうゆ、ナツメグ、しお、こしょう、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
	やさいのとうにゅうみそじる	さつまいも	とうふ、みそ、とうにゅう	だいこん、にんじん、こまつな	さげ、にぼし		
29 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	24.7
	さばのしょうがに	さんおんとう	さば	しょうが	さげ、みりん、こいくちしょうゆ		
	じゃがいものにももの	じゃがいも、さんおんとう		たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん	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	こなかてん	りんごジュース			
30 水	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	しょうが、ごぼう	さげ、みりん、たまりしょうゆ	602	24.4
	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	しお、かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ		
	はくさいのすましじる		あぶらあげ	はくさい、にんじん、えのきたけ、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		
31 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			639	23.3
	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		
	ちくわのりよくちゃあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	ちくわ	りよくちゃ			
	かんとうに	さといも、さんおんとう	こんぶ、あつあげ	だいこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さげ、みりん、かつおぶし		

※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16日と17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」、15日は「十三夜」にちなんだ献立です。
 ※16日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。

1ヶ月平均 626 25.3

※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。

