

令和6年11月 学校給食予定献立表

こんげつ きんごうしよくめくひょう
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			
1 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			616	28.8
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくのワインに	さんおんとう	ぶたにく		こいくちしょうゆ,す,みりん あかワイン,ローリエ		
	そえやさい			キャベツ,きゅうり			
	オニオンたまごスープ	ひまわりあぶら,かたくりこ	たまご	たまねぎ,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 うすくちしょうゆ		
5 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			665	28.3
	さわらのねぎごまソースかけ	ひまわりあぶら,ごま さんおんとう,かたくりこ	さわら	しょうが,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,す		
	だいずとひじきのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず,ひじき,あぶらあげ	だいこん,にんじん とうもろこし,さやいんげん	こいくちしょうゆ,みりん かつおぶし		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんでん	アセロラジュース			
6 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			607	26.3
	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,ねぎ	さけ,ガラスープ こいくちしょうゆ,しお		
	パンサンスー	はるさめ,ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら	たまご	キャベツ,きゅうり,にんじん	しお,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,す		
7 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			645	21.3
	おこのみあげ	こむぎこ,ひまわりあぶら かたくりこ,さんおんとう	ちくわ,いか,あおのり はなかつお	キャベツ,しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,しお ケチャップ,ウスターソース		
	みそしる		とうふ,みそ	もやし,にんじん,こまつな	にぼし		
8 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			672	27.2
	ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら,こむぎこ じゃがいも,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,しめじ	しろワイン,ガラスープ ローリエ,しお,こしょう		
	れんこんのごまマヨネーズサラダ	マヨネーズ,ごま		れんこん,みずな,にんじん とうもろこし	うすくちしょうゆ,す		
11 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			590	27.9
	さけのしおやき		さけ				
	ミニトマト			ミニトマト			
	みそにこみ	さといも,さんおんとう	あつあげ,こんぶ,みそ	だいこん,こんにやく にんじん	かつおぶし,みりん こいくちしょうゆ		
12 火	ちゅうかはん	米,麦,かたくりこ	ぶたにく,えび	しいたけ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお	623	22.5
	牛乳	ひまわりあぶら	牛乳	はくさい,チンゲンサイ	ガラスープ,こしょう		
	わかめスープ		わかめ,とうふ	たまねぎ,ねぎ	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		
	だいがくいも	さつまいも,さんおんとう ひまわりあぶら,ごま			こいくちしょうゆ		
13 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			622	27.4
	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 しめじ,ねぎ	かつおぶし,みりん,さけ こいくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ		
	キャベツとこまつなのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ,こまつな	こいくちしょうゆ		
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
14 木	にんじゃごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	しお,うすくちしょうゆ	586	23.1
	牛乳		牛乳				
	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,もやし ほうれんそう	しお,かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
	ぐだくさんじる		とうふ,あぶらあげ	たまねぎ,ごぼう,みずな	うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
15 金	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳			596	24.8
	ボルシチ	ひまわりあぶら,じゃがいも カラメル,さんおんとう	ぶたにく	セロリー,たまねぎ にんじん,ビート トマト,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		
	ブロッコリーサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ,とうもろこし にんじん,ブロッコリー	す,しお,こしょう		
18 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			615	26.7
	さばのごまゴマやき	さんおんとう,ごまあぶら ごま,かたくりこ	さば		さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	そえやさい			はくさい,ほうれんそう	うすくちしょうゆ		
	きりほしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりほしだいこん ほししいたけ,にんじん	こいくちしょうゆ,さけ みりん,かつおぶし		
19 火	さつまいもごはん	米,麦,さつまいも,ごま			しお	596	27.3
	牛乳		牛乳				
	とりのねぎしょうゆいため	ひまわりあぶら さんおんとう,かたくりこ	とりにく	しょうが,しろねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,す		
	あきのみそしる		あぶらあげ,みそ	たまねぎ,にんじん えのきたけ,まいたけ しめじ,みずな	にぼし		

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			
20 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, たまねぎ, りんごピューレ, にんじん, トマトピューレ	しるワイン, カレー, コロリーエ, 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	671	23.9
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	ツナとわかめのサラダ	ひまわりあぶら, さんおんとう	まぐろあぶらづけ, わかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん	す, うすくちしょうゆ, しお, こしょう		
21 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	623	26.2
	かつおとこうやどうふのあげに そえキャベツ	かたくりこ, ひまわりあぶら, さんおんとう	かつお, こうやどうふ	しょうが, キャベツ	しお, こんぶ, かつおぶし, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ		
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご, もずく	にんじん, たまねぎ, ねぎ	こいくちしょうゆ, みりん, さけ		
22 金	ジャージャーめん	ちゅうかめん, ひまわりあぶら, さんおんとう	ぶたにく, だいたい, みそ	もやし, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, しろねぎ	こいくちしょうゆ, みりん, さけ	627	25.2
	牛乳 フルーツポンチ		牛乳	みかん, パイン, もも			
25 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			663	29.0
	まぐろのピリからあげ	かたくりこ, さんおんとう, ひまわりあぶら, ごまあぶら	まぐろ	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		
	そえはくさい 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	はくさい, ごぼう, にんじん, こんにやく, さやいんげん	しお, こいくちしょうゆ		
26 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			635	22.2
	とりしおマーボー ビーフのマヨネーズサラダ	ひまわりあぶら, かたくりこ, さんおんとう, ごまあぶら ビーフ, さんおんとう, ごまあぶら, マヨネーズ	とりにく, とうふ	しょうが, にんにく, しろねぎ, たまねぎ, にんじん にんじん, きゅうり, キャベツ	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, とうがらし こいくちしょうゆ, す		
27 水	ひじきとぶたにくのごはん	米, 麦, ひまわりあぶら, さんおんとう	ぶたにく, ひじき, たまご	ねぎ, しょうが, にんじん	こいくちしょうゆ, さけ, しお	642	25.9
	牛乳		牛乳				
	すましじる		かまぼこ	はくさい, かぶ, にんじん, えのきたけ	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつおぶし, こんぶ		
28 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			616	27.2
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ, はなかつお, こんぶ		たまりしょうゆ, みりん, す		
	とりにくとじゃがいものものにもの ごまあえ	ひまわりあぶら, じゃがいも, さんおんとう さんおんとう, ごま	とりにく あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん もやし, ほうれんそう, にんじん	さけ, こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
29 金	コッペパン, 牛乳	パン	牛乳			605	22.2
	ウインナーのケチャップがらめ そえキャベツ	さんおんとう	ウインナー	キャベツ	ケチャップ, ウスターソース		
	さつまいもスープ	さつまいも, こむぎこ, バター, ひまわりあぶら, なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ	ガラスープ, 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12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。
 ※8日は「いい歯の日」、21日は「和食の日」(11月24日)にちなんで献立です。

1ヶ月平均	626	25.7
-------	-----	------

※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。

