

令和7年2月 学校給食予定献立表

こんげつ きょうしゆくめくひょう
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 			
3 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			640	24.8
	いわしのかばやき	かたくりこ,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	いわし	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	そえやさい みそけんちん ふくまめ	ひまわりあぶら	とうふ,みそ ふくまめ	キャベツ,みずな だいこん,にんじん,ねぎ	しお にぼし		
4 火	ひじきとぶたそぼろごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく,ひじき	しょうが,にんじん たまねぎ,さやいんげん	こいくちしょうゆ,さけ	627	24.7
	牛乳		牛乳				
	はくさいじる		あぶらあげ,かまぼこ	はくさい,にんじん,しめじ こまつな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
5 水	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト			610	26.3
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	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,こいくちしょうゆ,しお ガラスープ		
6 木	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	598	28.1
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	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		
7 金	こうやどろふのたまごとし	さんおんとう	こうやどろふ,たまご	たまねぎ,にんじん ほししいたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん,かつおぶし	636	27.5
	のりずあえ	さんおんとう	まぐるあぶらづけ,のり	ほうれんそう,もやし	こいくちしょうゆ,す		
	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳				
10 月	ぶたにくとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら,じゃがいも	ぶたにく,チーズ	とうもろこし,パセリ	しろワイン,ガラスープ しお,こしょう	666	23.4
	ミネストローネスープ	マカロニ,ひまわりあぶら		セロリー,たまねぎ にんじん,かぶ,トマト トマトピューレ	ガラスープ,しお,こしょう		
	むぎごはん,牛乳 あじつけのり	米,麦	牛乳 のり				
12 水	えびといかのかきあげ	こむぎこ,かたくりこ ひまわりあぶら	えび,いか,さかなすりみ	たまねぎ,にんじん	しお	620	22.6
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ,あぶらあげ,みそ	ねぎ,えのきたけ	にぼし		
	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	しろワイン,カレー 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		
13 木	牛乳 ふくじんづけ		牛乳			651	26.1
	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	ふくじんづけ だいこん,にんじん とうもろこし	す,こいくちしょうゆ		
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
14 金	とうふのうまに	ひまわりあぶら,かたくりこ さんおんとう	ぶたにく,とうふ	たまねぎ,にんじん しいたけ,ねぎ	さけ,かつおぶし しお,こいくちしょうゆ	604	29.3
	はくさいとたまごの あえもの てづくり ごかしよさんみかんゼリー	ひまわりあぶら さんおんとう	さつまあげ,たまご こなかんてん	はくさい,みずな みかんジュース	しお,こいくちしょうゆ		
	コッペパン,牛乳 いちごジャム	パン	牛乳				
17 月	チキンのかわりカツレツ こふきいも	マヨネーズ,パンこ じゃがいも	とりにく	パセリ	しお,こしょう,からし しお,こしょう	640	23.8
	キャベツスープ			キャベツ,もやし,にんじん しめじ,ほうれんそう	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		
	むぎごはん,牛乳 しそふりかけ	米,麦	牛乳				
18 火	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,こんにゃく	さけ,こいくちしょうゆ	606	29.1
	きりぼしだいこんのごまあえ	さんおんとう,ごま ひまわりあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん,みずな にんじん	こいくちしょうゆ		
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
18 火	さわらのてりやき	さんおんとう	さわら	しょうが キャベツ	さけ,こいくちしょうゆ みりん しお	606	29.1
	すえキャベツ			にんじん,だいこん しいたけ,ねぎ	みりん,こいくちしょうゆ かつおぶし		
18 火	だいずとこんぶのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず,あぶらあげ,こんぶ			606	29.1

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	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			597	23.3	
	とりにくと さつまいものあげに ミントマト	かたくりこ、ひまわりあぶらさんおんとう、さつまいも	とりにく		しお、こしょう、みりん こいくちしょうゆ、さけ			
	かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ、わかめ	はくさい、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			
20 木	しらすごはん、牛乳	米、麦、ごまあぶら、ごま	ちりめんじゃこ、牛乳			591	24.4	
	たまごとやさいのいためもの	ひまわりあぶら、かたくりこさんおんとう	たまご	たまねぎ、こまつな	こいくちしょうゆ、しお かつおぶし			
	ぶたじる		ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう えのきたけ、ねぎ	かつおぶし			
21 金	スパゲティイタリアン	スパゲティ、ひまわりあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマトピューレ	ケチャップ、ガラスープ トマトベースソース、しお ウスターソース、こしょう こいくちしょうゆ	618	24.6	
	牛乳		牛乳					
	ツナサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり	す、うすくちしょうゆ しお、こしょう			
25 火	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			600	27.9	
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳					
	さばのしおやき	さんおんとう	さば	だいこん、にんじん、しめじ さやいんげん、こんにゃく デコボン	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし、こんぶ			
26 水	チキンピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	しろワイン、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	587	23.4	
	牛乳		牛乳					
	もずくいたりたまごスープ	かたくりこ	たまご、もずく	はくさい、みずな	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			
27 木	フルーツポンチ			パイン、みかん、もも		605	26.4	
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳					
	しいらのからあげねぎソースかけ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	しいら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ す			
28 金	もやしのごまあえ	ごま	もやし		こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ	679	25.3	
	ぐだくさんじる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう	かつおぶし			
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳					
28 金	りんごジャム	りんごジャム				679	25.3	
	ポークシチュー	ひまわりあぶら、こむぎこ バター、さんおんとう カラメル、じゃがいも	ぶたにく	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、ローリエ ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース トマトベースソース			
	マヨドレッシングサラダ	さんおんとう、マヨネーズ 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			
<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。</p> <p>※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。</p> <p>なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。</p> <p>※給食で使用のお米は伊勢市産「コンヒカリ」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。</p> <p>※3日は「節分」(2月2日)、6日は「のりの日」にちなんで献立です。</p>						1ヶ月平均	621	25.6

※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。

