

令和8年2月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくくひょう
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			
2 月	ちゅうかはん	米、麦、ひまわりあぶら かたくりこ	ぶたにく、えび	にんじん、はくさい チンゲンサイ	さけ、こいくちしょうゆ、しお こしょう、うすくちしょうゆ ガラスープ	589	22.8
	牛乳		牛乳				
	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		
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
3 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			623	27.8
	さめのあげに	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	さめ	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
	みそしる		あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう えのきたけ	にぼし		
4 水	ふくまめ		ふくまめ			613	23.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶた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	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、キムチ、にら	さけ、こいくちしょうゆ しお、ガラスープ		
	パンサンスー	はるさめ、さんおんとう ごまあぶら		キャベツ、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
5 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			595	28.8
	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 ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、みりん さけ、かつおぶし		
	ツナののりごまあえ	さんおんとう、ごま	まぐろあぶらづけ、のり	はくさい、こまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
6 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			640	28.6
	りんごジャム	りんごジャム					
	さわらのこうそうやき	マヨネーズ、パンこ	さわら	パセリ	さけ、こいくちしょうゆ からし		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
9 月	もやしのスープ			もやし、にんじん、みずな とうもろこし	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	602	26.3
	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 そえはくさい	かたくりこ、ひまわりあぶら ごまあぶら、さんおんとう	しいら	しょうが、ねぎ はくさい	さけ、こいくちしょうゆ、す しお		
	のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、こまつな しいたけ、こんにゃく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
10 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	26.4
	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		
	たまごとチンゲンサイのサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、チンゲンサイ	しお、す、こいくちしょうゆ		
12 木	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、カレーこ、しお ローリエ、ガラスープ オールスパイス、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース	607	22.3
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		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	わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう		
13 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			644	25.1
	ツナとさつまいものチーズやき	さつまいも	まぐろあぶらづけ、チーズ	たまねぎ、とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう		
	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、にんじん、かぶ キャベツ、トマト トマトピューレ	ガラスープ、しお、こしょう		
16 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			656	24.2
	じゃがいものそばろに	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	とりにく	たまねぎ、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ		
	ごまあえ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	ごなかなてん	りんごジュース			
17 火	しらすごはん	米、麦、ごまあぶら、ごま	ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ	589	24.4
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいの いたためもの	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	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	さといも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん しめじ、ねぎ	かつおぶし		
18 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			586	29.4
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	そえやさい			キャベツ、きゅうり			
	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	にんじん、だいこん ほししいたけ	みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし		

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			
19 木	むぎごはん、牛乳 しそひじきふりかけ 食育の日	米、麦 さんおんとう	牛乳 ひじき	しそふりかけ	こいくちしょうゆ、みりん	635	26.8
	かつおとこうや豆腐のあげに ミニトマト	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら	かつお、こうや豆腐	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	はくさい、にんじん、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
20 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、ウスターソース トマトベースソース、しお ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ	592	22.6
	牛乳 コーンサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
24 火	むぎごはん、牛乳 さばのカレーやき	米、麦 さんおんとう	牛乳 さば		さけ、カレーこ	604	27.9
	だいこんのものもの		あつあげ	だいこん、にんじん、しめじ こんにゃく	こいくちしょうゆ、みりん さけ、かつおぶし、こんぶ		
	デコボン			デコボン			
25 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、こいくちしょうゆ こしょう、うすくちしょうゆ	586	23.3
	牛乳		牛乳				
	もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご、もずく	はくさい、チンゲンサイ	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			
26 木	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			641	20.6
	かきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
	とうにゅうみそしる	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	にぼし		
27 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			631	25.5
	ポークシチュー	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	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、こいくちしょうゆ トマトベースソース、しお ウスターソース、こしょう		
	ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、ねりごま		キャベツ、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、す		

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。

※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9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。
 ※3日は「節分」、5日は「のりの日」(2月6日)にちなんで献立です。

