

令和8年2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

今月の給食目標：
こんげつ きゅうしょくもくひょう

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		ガラスープ,しお,こしょう		
		わかめスープ		わかめ,とうふ	たまねぎ,ねぎ	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 えのきだけ	にぼし		
		ふくまめ		ふくまめ				
4	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			613	23.3
		ぶたにくとじやがいものキムチに	ひまわりあぶら じやがいも	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			さけ,こいくちしょうゆ からし		
		さわらのこうそうやき	マヨネーズ,パンこ	さわら	バセリ	しお,こしょう		
		こふきいも	じやがいも					
		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		
9	月	むぎごはん,牛乳 しいらのからあげ ねぎソースかけ そえはくさい	米,麦 	牛乳			602	26.3
		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	さけ,こいくちしょうゆ,す しお		
						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 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 じやがいも,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						
		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 セロリー,にんじん,かぶ	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		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
		じゃがいものそぼろに	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	こなかんてん	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						
		たまごとやさいの いためもの	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		
18	水	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	586	29.4
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
		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			
		だいすとこんぶのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいす,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	米,麦	牛乳 ひじき	しそふりかけ	こいくちしようゆ,みりん さけ,こいくちしようゆ みりん	635	26.8
		かつおとこうやどうふのあげに ミニトマト	さんおんとう かたくりこ,さんおんとう ひまわりあぶら	かつお,こうやどうふ ミニトマト	しょうが	かつおぶし,こんぶ こいくちしようゆ うすくちしようゆ		
		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 こいくちしようゆ うすくちしようゆ		
		スパゲティイタリアン 牛乳 コーンサラダ ファイバーヨーグルト	スパゲティ ひまわりあぶら	ワインナー 牛乳 まぐろあぶらづけ ファイバーヨーグルト	たまねぎ,にんじん ピーマントマトピューレ キャベツ,きゅうり とうもろこし	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 こいくちしようゆ		
24	火	むぎごはん,牛乳 さばのカレー,やき	米,麦	牛乳 さば		さけ,カレー,こ	604	27.9
		たいこんのにもの デコポン	さんおんとう	あつあげ	だいこん,にんじん,しめじ こんにゃく デコポン	こいくちしようゆ,みりん さけ,かつおぶし,こんぶ		
		チキンピラフ 牛乳 もずくいりたまごスープ フルーツポンチ	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく 牛乳 たまご,もずく	たまねぎ,にんじん,パセリ はくさい,チンゲンサイ みかん,パイン,もも	しろワイン,ガラスープ しお,こいくちしようゆ こしょう,うすくちしようゆ ガラスープ,しお,こしょう こいくちしようゆ うすくちしようゆ		
26	木	わかめごはん 牛乳 かきあげ とうにゅうみそしる	米,麦	わかめ 牛乳			641	20.6
		こむぎこ,かたくりこ ひまわりあぶら	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		
		さつまいも	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 ポークシチュー ごまドレッシングサラダ	パン	牛乳		あかワイン,ガラスープ ローリエ,こいくちしようゆ トマトベースソース,しお ウスターソース,こしょう	631	25.5
		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	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	キャベツ,にんじん,きゅうり こいくちしようゆ,す		
		さんおんとう,ごまあぶら ひまわりあぶら,ねりごま	さんおんとう,ごまあぶら ひまわりあぶら,ねりごま					

※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)にちなんだ献立です。

