

# 令和4年9月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

今日の給食目標 : 好き嫌いなく食べよう

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			
1 木	きゅうしょくは ありません						
2 金	きゅうしょくは ありません						
5 月	ひきにくとなすの 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,にんじん,なす りんごピューレ トマトピューレ	あかワイン,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	676	24.7
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
6 火	きゅうりとたまごの ドレッシングサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご	キャベツ,きゅうり	しお,す,こしょう	648	23.6
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	だいずとちくわのあげに	かたくりこ,さんおんとう ごま,ひまわりあぶら	だいず,ちくわ		こいくちしょうゆ,みりん		
	ひたし みそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ	もやし,こまつな えのきたけ,にんじん だいこん,ねぎ	こいくちしょうゆ にぼし		
7 水	れいとうこくさんみかんゼリー	れいとうこくさん みかんゼリー				626	28.1
	むぎごはん,牛乳 ひややっこ	米,麦	牛乳	とうふ,はなかつお	こいくちしょうゆ		
	けいちゃん ぶどう	ひまわりあぶら	とりにく	にんにく,しょうが,キャベツ たまねぎ,にんじん ピーマン ぶどう	さけ,こいくちしょうゆ みりん,うすくちしょうゆ しお,こしょう		
8 木	ツナとおおじそのごはん 牛乳	米,麦,ごま	まぐろあぶらづけ 牛乳	おおじそふりかけ	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	604	23.8
	たまごとあらめのいためもの	さんおんとう,かたくりこ ひまわりあぶら	たまご,あらめ	にんじん	しお,かつおぶし こいくちしょうゆ		
	とうがんのしるもの	かたくりこ	とうふ,あぶらあげ	とうがん,にんじん,しめじ ねぎ	こいくちしょうゆ,さけ,しお みりん,うすくちしょうゆ かつおぶし		
9 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			668	29.1
	ぶたにくとさといものチーズやき	ひまわりあぶら,さといも	ぶたにく,チーズ	たまねぎ,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		
	もやしスープ みたらしだんご	しらたまだんご さんおんとう,かたくりこ		もやし,キャベツ,にんじん	ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ		
12 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			630	25.8
	はるさめととりにくのにも	ひまわりあぶら,はるさめ さんおんとう	とりにく	しょうが,たまねぎ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ みりん,かつおぶし		
	じゃことキャベツのひたし なし	さんおんとう	あぶらあげ ちりめんじゃこ	キャベツ,こまつな なし	こいくちしょうゆ		
13 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			621	26.3
	しいらのたつたあげ こふきいものごまあえ	かたくりこ,ひまわりあぶら じゃがいも,ごま	しいら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ しお,こしょう		
	だいこんとこんぶにもの	さんおんとう	こんぶ,あぶらあげ	だいこん,にんじん さやいんげん	かつおぶし,みりん こいくちしょうゆ		
14 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			669	26.4
	スタミナいため	ひまわりあぶら,ごま	ぶたにく	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,キャベツ	こいくちしょうゆ,さけ みりん		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん,えのきたけ みずな	こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ うすくちしょうゆ		
15 木	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース		605	23.5
	むぎごはん,牛乳 やさいふりかけ	米,麦	牛乳	やさいふりかけ			
	いかのひじきフライ	こむぎこ,かたくりこ パン,ひまわりあぶら	いか,ひじき		しお,こしょう		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
16 金	すましじる	じゃがいも	あつあげ	にんじん,たまねぎ,ねぎ しいたけ	こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ うすくちしょうゆ	612	24.7
	ジャージャーめん 牛乳 カクテルポンチ	ちゅうかめん さんおんとう ひまわりあぶら カクテルゼリー	たまご,とりにく,みそ 牛乳	もやし,きゅうり,にんじん たまねぎ,しょうが,にんにく しろねぎ もも,パイン,みかん	しお,こいくちしょうゆ みりん,さけ		

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			
17 土	ツナしょうゆスパゲティ	スパゲティ ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ、しお ガラスープ	565	22.4
	牛乳	牛乳					
	フルーツポンチ			もも、パイン、みかん			
21 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	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお ガラスープ	624	23.3
	牛乳	牛乳					
	チンゲンサイのスープ	かたくりこ	とうふ、たまご	チンゲンサイ、にんじん たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお こしょう、ガラスープ		
22 木	れいとうヨーグルト	れいとうヨーグルト	れいとうヨーグルト			628	23.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	にくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、 こんにやく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
26 月	のりずあえ	さんおんとう、ごま	のり	もやし、こまつな	こいくちしょうゆ、す	646	23.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	シャーレン豆腐	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら ごまあぶら	えび、とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん	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		
27 火	あらめときりぼしだいごんの ちゅうかサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、ごま	あらめ	きりぼしだいごん ほうれんそう みかん	こいくちしょうゆ、みりん す	667	26.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりのごまソースかけ	ねりごま、ひまわりあぶら ごまあぶら、さんおんとう	とりにく		しお、こしょう、さけ す、こいくちしょうゆ		
28 水	そえキャベツ			キャベツ		634	24.6
	すいとん	こめこ、かたくりこ	あぶらあげ	だいごん、にんじん、ねぎ えのきたけ	しお、こいくちしょうゆ かつおぶし		
	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、とうもろこし トマトピューレ	さけ、ケチャップ、 チリソース、チリパウダー パプリカ、しお、こしょう		
29 木	牛乳		牛乳			608	26.8
	じゃがいもとはくさいの たまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	はくさい	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		
	こくさんやさいゼリー			こくさんやさいゼリー			
30 金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			672	26.3
	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、あおのり		こいくちしょうゆ、しお		
	ちくぜんに	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	ごぼう、たけのこ、れんこん にんじん、さやいんげん ほししいたけ、こんにやく	さけ、みりん、かつおぶし こいくちしょうゆ		
30 金	キャベツとみずなのひたし	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご	キャベツ、みずな	しお、こいくちしょうゆ	672	26.3
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
30 金	クリームシチュー	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、パセリ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう	672	26.3
	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、にんじん	す、うすくちしょうゆ 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日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は15日と16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、太字は三重県産及び伊勢市近郊産食材の予定です。  
 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※9日は、「十五夜」(9月10日)にちなんだ献立です。

1ヶ月平均 634 25.1

※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。

