

令和7年9月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会  
伊勢市立東大湊小学校

| 日 曜  | 献 立 名                                      | 材 料 名                             |                   |                                                   | 調味料・その他                                                                | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
|      |                                            | 黄群 はたらく力や<br>体温になる食品              | 赤群 血や肉や骨に<br>なる食品 | 緑群 からだの調子を<br>ととのえる食品                             |                                                                        |               |            |
|      |                                            |                                   |                   |                                                   |                                                                        |               |            |
| 2 火  | ペンネアラビアータ                                  | ペンネマカロニ<br>ひまわりあぶら                | ぶたにく              | にんにく、たまねぎ<br>にんじん、トマトピューレ                         | あかワイン、ケチャップ<br>トマトベースソース、しお<br>ガラスープ、こしょう<br>こいくちしょうゆ<br>チリソース、ウスターソース | 598           | 22.9       |
|      | 牛乳                                         |                                   | 牛乳                |                                                   |                                                                        |               |            |
|      | キャベツスープ                                    |                                   |                   | キャベツ、えのきたけ<br>もやし、とうもろこし                          | ガラスープ、しお、こしょう<br>うすくちしょうゆ                                              |               |            |
|      | フルーツポンチ<br>むぎごはん、牛乳                        | 米、麦                               | 牛乳                | みかん、パイン、もも                                        |                                                                        |               |            |
| 3 水  | こうやどうふのたまごじ                                | さんおんとう                            | こうやどうふ、たまご        | たまねぎ、ほししいたけ<br>にんじん                               | かつおぶし、みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ                                      | 614           | 27.1       |
|      | 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<br>にんじん                                 | こいくちしょうゆ                                                               |               |            |
| 4 木  | チキンカレーライス                                  | 米、麦、ひまわりあぶら<br>じゃがいも、こむぎこ<br>カラメル | とりにく              | にんにく、しょうが、セロリー<br>たまねぎ、にんじん<br>りんごピューレ<br>トマトピューレ | しろワイン、カレー、しお<br>ローリエ、ガラスープ<br>オールスパイス、こしょう<br>こいくちしょうゆ<br>ウスターソース      | 633           | 24.0       |
|      | ふくじんづけ<br>牛乳                               |                                   | 牛乳                | ふくじんづけ                                            |                                                                        |               |            |
|      | かいそうサラダ                                    | ひまわりあぶら<br>さんおんとう、ごま              | ちりめんじゃこ、かいそう      | もやし、きゅうり<br>とうもろこし                                | す、こいくちしょうゆ                                                             |               |            |
|      | コッペパン、牛乳<br>いちごジャム                         | パン                                | 牛乳                |                                                   |                                                                        |               |            |
| 5 金  | ぶたにくのアングレーズ                                | かたくりこ、ひまわりあぶら<br>パンこさんおんとう        | ぶたにく              | しょうが                                              | こいくちしょうゆ、さけ<br>ウスターソース                                                 | 654           | 24.5       |
|      | そえキャベツ                                     |                                   |                   | キャベツ                                              | しお                                                                     |               |            |
|      | じゃがいもスープ                                   | じゃがいも                             |                   | たまねぎ、にんじん<br>ほうれんそう                               | ガラスープ、しお、こしょう<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ                                  |               |            |
| 8 月  | むぎごはん、牛乳                                   | 米、麦                               | 牛乳                |                                                   |                                                                        | 634           | 26.1       |
|      | しいらのたつたあげ                                  | かたくりこ、ひまわりあぶら                     | しいら               | しょうが                                              | さけ、こしょう<br>こいくちしょうゆ                                                    |               |            |
|      | ふかしいも                                      | さつまいも                             |                   |                                                   | しお                                                                     |               |            |
|      | だいこんとこんぶのにもの                               | さんおんとう                            | こんぶ、あぶらあげ         | だいこん、にんじん<br>しめじ                                  | かつおぶし、みりん<br>こいくちしょうゆ                                                  |               |            |
| 9 火  | むぎごはん、牛乳                                   | 米、麦                               | 牛乳                |                                                   |                                                                        | 613           | 25.0       |
|      | とりにくとあつあげのいためもの                            | ひまわりあぶら<br>さんおんとう                 | とりにく、あつあげ         | しょうが、にんじん、キャベツ                                    | さけ、こいくちしょうゆ<br>みりん                                                     |               |            |
|      | めかぶのかきたまじる                                 | かたくりこ                             | たまご、めかぶ           | たまねぎ、にんじん<br>えのきたけ                                | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>かつおぶし、こんぶ                                      |               |            |
|      | てづくりアセロラゼリー                                | さんおんとう                            | こなかんてん            | アセロラジュース                                          |                                                                        |               |            |
| 10 水 | むぎごはん、牛乳                                   | 米、麦                               | 牛乳                |                                                   |                                                                        | 596           | 19.6       |
|      | はるさめとぶたにくのピリからに                            | ひまわりあぶら、はるさめ<br>さんおんとう、ごまあぶら      | ぶたにく              | にんにく、しょうが<br>しろねぎ、にんじん<br>たまねぎ                    | さけ、ガラスープ<br>しお、こいくちしょうゆ<br>みりん、とうがらし                                   |               |            |
|      | きりぼしだいこんのちゅうかあえ                            | さんおんとう、ごまあぶら<br>ごま                |                   | きりぼしだいこん<br>きゅうり、にんじん                             | す、こいくちしょうゆ                                                             |               |            |
| 11 木 | ツナとあおじそのごはん                                | 米、麦、ごま                            | まぐろあぶらづけ          | あおじそふりかけ                                          | さけ、うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ                                                | 600           | 23.1       |
|      | 牛乳                                         |                                   | 牛乳                |                                                   |                                                                        |               |            |
|      | たまごやささいのいためもの                              | じゃがいも、さんおんとう<br>ひまわりあぶら           | たまご               | にんじん、こまつな                                         | こいくちしょうゆ、しお                                                            |               |            |
|      | とうふと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、はくさい                                         | こいくちしょうゆ、さけ<br>うすくちしょうゆ、みりん<br>しお、かつおぶし                                |               |            |
| 12 金 | コッペパン、牛乳<br>りんごジャム                         | パン                                | 牛乳                |                                                   |                                                                        | 597           | 27.2       |
|      | なすのチキントマトグラタン                              | マカロニ、ひまわりあぶら                      | とりにく、チーズ          | たまねぎ、なす<br>にんにく、トマトピューレ                           | あかワイン、ケチャップ<br>ウスターソース<br>しお、こしょう                                      |               |            |
|      | もやしのスープ                                    |                                   |                   | もやし、にんじん<br>とうもろこし、みずな                            | ガラスープ、しお、こしょう<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ                                  |               |            |
| 16 火 | むぎごはん、牛乳<br>ひややっこ<br>キャベツとぶたにくの<br>ごまみそいため | 米、麦                               | 牛乳                | とうふ、はなかつお                                         | しろねぎ                                                                   | 614           | 26.6       |
|      |                                            | ひまわりあぶら<br>さんおんとう、ごま              | ぶたにく、みそ           | ピーマン、にんじん<br>たまねぎ、キャベツ                            | こいくちしょうゆ、みりん<br>さけ、こいくちしょうゆ                                            |               |            |
| 17 水 | タコライス                                      | 米、麦、ひまわりあぶら<br>じゃがいも              | とりにく              | にんにく、たまねぎ<br>にんじん、トマト<br>トマトピューレ                  | さけ、ケチャップ、しお<br>チリソース、チリパウダー<br>パブリカ、こしょう                               | 607           | 23.5       |
|      | 牛乳                                         |                                   | 牛乳                |                                                   |                                                                        |               |            |
|      | もずくいりたまごスープ                                | かたくりこ                             | たまご、とうふ、もずく       | チンゲンサイ                                            | ガラスープ<br>こいくちしょうゆ、しお<br>うすくちしょうゆ、こしょう                                  |               |            |
|      | てづくりごかしよさん<br>みかんゼリー                       | さんおんとう                            | こなかんてん            | みかんジュース                                           |                                                                        |               |            |

| 日 曜  | 献 立 名                        | 材 料 名                              |                   |                                    | 調味料・その他                                             | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|------|------------------------------|------------------------------------|-------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|------------|
|      |                              | 黄群 はたらく力や<br>体温になる食品               | 赤群 血や肉や骨に<br>なる食品 | 緑群 からだの調子を<br>ととのえる食品              |                                                     |               |            |
| 18 木 | むぎごはん、牛乳                     | 米、麦                                | 牛乳                |                                    |                                                     | 611           | 21.8       |
|      | ちくわとだいずのレモンあげ                | かたくりこ、ひまわりあぶら<br>さんおんとう            | ちくわ、だいず           | レモンかじゅう                            | こいくちしょうゆ                                            |               |            |
|      | そえはくさい                       |                                    |                   | はくさい                               | しお                                                  |               |            |
|      | すましじる                        |                                    | あぶらあげ             | だいこん、にんじん<br>えのきたけ、こまつな            | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>かつおぶし、こんぶ                   |               |            |
| 19 金 | こめこいりまるがたパン、牛乳               | パン                                 | 牛乳                |                                    |                                                     | 645           | 24.2       |
|      | クリームシチュー                     | ひまわりあぶら<br>じゃがいも、こむぎこ              | ぶたにく、調理用牛乳        | たまねぎ、にんじん<br>しめじ                   | しろワイン、ガラスープ<br>ローリエ、しお、こしょう                         |               |            |
|      | ひじきサラダ                       | さんおんとう<br>ひまわりあぶら                  | ひじき               | キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし                | こいくちしょうゆ、みりん<br>すしお、こしょう                            |               |            |
| 22 月 | むぎごはん、牛乳<br>さけのしおやき<br>ミニトマト | 米、麦                                | 牛乳<br>さけ          |                                    | しお、さけ                                               | 585           | 26.3       |
|      | すいとん                         | こめこ、かたくりこ                          | あぶらあげ             | ミニトマト<br>だいこん、はくさい<br>にんじん、しいたけ、ねぎ | しお、こいくちしょうゆ<br>かつおぶし                                |               |            |
|      |                              |                                    |                   |                                    |                                                     |               |            |
| 24 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                          | しろワイン、ガラスープ<br>こいくちしょうゆ、しお<br>うすくちしょうゆ、こしょう         | 587           | 22.2       |
|      | 牛乳                           |                                    | 牛乳                |                                    |                                                     |               |            |
|      | まめとやさいのカレースープ                | じゃがいも                              | だいず、ベーコン          | にんじん、キャベツ                          | しろワイン、ガラスープ<br>こいくちしょうゆ、しお<br>うすくちしょうゆ、こしょう<br>カレーこ |               |            |
|      | カクテルポンチ                      | カクテルゼリー                            |                   | もも、パイン                             |                                                     |               |            |
| 25 木 | むぎごはん、牛乳                     | 米、麦                                | 牛乳                |                                    |                                                     | 657           | 28.9       |
|      | マーボー豆腐                       | ひまわりあぶら<br>さんおんとう<br>かたくりこ、ごまあぶら   | ぶたにく、みそ、とうふ       | にんにく、しろねぎ<br>たまねぎ、にんじん             | とうがらし、さけ、みりん<br>こいくちしょうゆ                            |               |            |
|      | ピーフンのちゅうかサラダ                 | ピーフン、ひまわりあぶら<br>さんおんとう、ごまあぶら<br>ごま | たまご               | もやし、きゅうり                           | しお、こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ、す                           |               |            |
| 26 金 | サラダうどん                       | うどん、ひまわりあぶら<br>さんおんとう              | とりにく              | キャベツ、にんじん、きゅうり                     | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ、す<br>かつおぶし                     | 627           | 20.8       |
|      | 牛乳                           |                                    | 牛乳                |                                    |                                                     |               |            |
|      | こうやどうふとじゃがいもの<br>あおのりあげ      | かたくりこ、じゃがいも<br>ひまわりあぶら             | こうやどうふ、あおのり       |                                    | しお                                                  |               |            |
| 29 月 | ヨーグルト                        |                                    | ヨーグルト             |                                    |                                                     | 589           | 26.0       |
|      | わかめごはん                       | 米、麦                                | わかめ               |                                    |                                                     |               |            |
|      | 牛乳                           |                                    | 牛乳                |                                    |                                                     |               |            |
|      | とりのあげに                       | かたくりこ、ひまわりあぶら<br>さんおんとう            | とりにく              | しょうが                               | さけ、こいくちしょうゆ<br>みりん                                  |               |            |
| 30 火 | もやしのひたし                      |                                    |                   | もやし                                | こいくちしょうゆ                                            | 616           | 23.4       |
|      | みそじる                         |                                    | とうふ、みそ            | たまねぎ、にんじん、みずな                      | にぼし                                                 |               |            |
|      | むぎごはん、牛乳                     | 米、麦                                | 牛乳                |                                    |                                                     |               |            |
| 30 火 | にくじゃが                        | じゃがいも、さんおんとう<br>ひまわりあぶら            | ぶたにく              | たまねぎ、にんじん<br>ごんにやく                 | さけ、こいくちしょうゆ                                         | 616           | 23.4       |
|      | 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<br>にんじん                | こいくちしょうゆ                                            |               |            |

※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17日と22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「ニンノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。

※4日は「防災の日」(9月1日)にちなんだ献立です。

