

令和7年10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 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	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳	にんにく、しょうが	さけ、こいくちしょうゆ	639	22.0
		けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン	みりん、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
		はるさめのマヨネーズあえ	はるさめ、さんおんとう マヨネーズ、ごまあぶら	ひじき	にんじん、きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す		
2	木	しぐれにごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ぶたにく	しょうが、ごぼう	さけ、みりん、たまりしょうゆ	594	23.3
		牛乳		牛乳				
		たまごとやさいのいためもの	ひまわりあぶら、かたくくりこ さんおんとう	たまご	たまねぎ、こまつな にんじん	こいくちしょうゆ、しお かつおぶし、こんぶ		
		すましじる		とうふ	だいこん、にんじん しろねぎ	こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
3	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			602	22.8
		いちごジャム ツナとさつまいものチーズやき キャベツスープ	いちごジャム 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 キャベツ、にんじん、しめじ チンゲンサイ	ガラスープ、しお、こしょう ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
6	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳		さけ、こいくちしょうゆ	602	21.7
		とりにくとさといものあげに かぼちゃとなすのみそしる	かたくくりこ、さんおんとう さといも、ひまわりあぶら	とりにく	かぼちゃ、にんじん、なす たまねぎ	みりん、しお、こしょう にぼし		
7	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			619	28.4
		さばのしおやき きんぴらごぼう	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	さば あぶらあげ	ごぼう、にんじん、みずな こんにく	こいくちしょうゆ		
8	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			630	25.3
		とうふのちゅうかに 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、かたくくりこ ごまあぶら ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ たまご	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん きくらげ、しろねぎ キャベツ、チンゲンサイ	さけ、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 しお、す、こいくちしょうゆ		
9	木	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん ピーマン	しろワイン、ケチャップ ガラスープ、こしょう ウスターソース、しお	585	23.4
		牛乳		牛乳				
		もずくいりたまごスープ	じゃがいも、かたくくりこ	たまご、もずく	もやし	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		
10	金	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんでん	ぶどうジュース		619	25.8
		コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム					
14	火	ぶたにくのワインに	さんおんとう	ぶたにく		ローリエ、あかワイン、す こいくちしょうゆ、みりん	600	29.3
		そえやさい キャロットスープ	こむぎこ、ひまわりあぶら	調理用牛乳	キャベツ、みずな にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しお、こしょう		
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
15	水	とりのてりやき	さんおんとう、かたくくりこ	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん	665	20.4
		こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
		だいずとひじきのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、ひじき、あぶらあげ	だいこん、ほししいたけ にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
16	木	さつまいものポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら さつまいも、こむぎこ 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 りんごピューレ トマトピューレ	あかワイン、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	604	24.9
		ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
		フレンチサラダ	さんおんとう 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		
17	金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			643	26.3
		しいらのからあげ	かたくくりこ、ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
		そえキャベツ			キャベツ	しお		
17	金	ぐだくさんじる		とうふ	にんじん、たまねぎ さやいんげん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ	643	26.3
		てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
		こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳				
17	金	にくうどん	うどん、ひまわりあぶら	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ しお、うすくちしょうゆ かつおぶし	643	26.3
		だいこんのごまマヨネーズあえ	マヨネーズ、さんおんとう ごま	まぐろあぶらづけ	だいこん、にんじん ほうれんそう	うすくちしょうゆ		

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				
20 月	あきのあんかけごはん 	米、麦、かたくりこ ひまわりあぶら	とりにく	しめじ、まいたけ、ねぎ にんじん、はくさい たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ しお、うすくちしょうゆ かつおぶし	591	24.6	
	牛乳 さつまいものみそしる れんだいじがき	さつまいも	牛乳 とうふ、あぶらあげ、みそ	みずな れんだいじがき	かつおぶし			
21 火	むぎごはん、牛乳 てづくりつくだに ぶたにくとあつあげの いためもの パンサンスー	米、麦 さんおんとう、ごま ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	牛乳 ちりめんじゃこ、こんぶ はなかつお ぶたにく、あつあげ たまご		たまりしょうゆ、みりん、す さけ、こいくちしょうゆ しお、みりん しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す	667	28.3	
22 水	むぎごはん、牛乳  おやこに はくさいとこまつなのりあえ てづくりごかしよさん みかんゼリー	米、麦 さんおんとう さんおんとう さんおんとう	牛乳 とりにく、たまご かまぼこ、のり こなかてん	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ はくさい、こまつな みかんジュース	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ	588	26.4	
23 木	むぎごはん、牛乳 てづくりハンバーグ そえキャベツ けんちんじる	米、麦 パンこ、かたくりこ さんおんとう ひまわりあぶら かたくりこ	牛乳 ぶたにく とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん キャベツ にんじん、だいこん しろねぎ	あかワイン、ナツメグ こいくちしょうゆ、しお こしょう、みりん かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ	808	25.6	
24 金	こくとうパン、牛乳 かつおとじゃがいもの カレーあげ ミネストローネ	パン かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら マカロニ ひまわりあぶら	牛乳 かつお	しょうが セロリー、たまねぎ にんじん、キャベツ トマト、マトビュール	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう、カレーこ ガラスープ、しお、こしょう	806	24.2	
27 月	むぎごはん、牛乳 しいらのピリからやき そえはくさい じゃがいものにももの	米、麦 さんおんとう、ごまあぶら ごま じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら	牛乳 しいら あぶらあげ	しょうが、しろねぎ はくさい たまねぎ、にんじん しめじ、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す しお こいくちしょうゆ	587	27.4	
28 火	むぎごはん、牛乳 とりすきに もやしのごまずあえ てづくりアセロラゼリー	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう ひまわりあぶら さんおんとう、ごま さんおんとう	牛乳 とりにく、やきとうふ たまご こなかてん	こんにゃく、にんじん はくさい、しろねぎ もやし、こまつな、にんじん アセロラジュース	さけ、こいくちしょうゆ みりん しお、こいくちしょうゆ、す	612	25.8	
29 水	キムチチャーハン 牛乳 ビーフンたまごスープ りんごいりフルーツポンチ	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら ビーフン、かたくりこ	ぶたにく 牛乳 たまご	たまねぎ、ピーマン、キムチ にんじん、えのきたけ チンゲンサイ パイン、もも、りんご	さけ、こいくちしょうゆ しお、うすくちしょうゆ ガラスープ 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	615	22.2	
30 木	わかめごはん 牛乳 さつまいものかきあげ みそしる	米、麦 さつまいも、かたくりこ こむぎこ、ひまわりあぶら	わかめ 牛乳 ちくわ、さかなすりみ とうふ、あぶらあげ、みそ		たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん えのきたけ、ねぎ	しお にぼし	672	22.0
31 金	きゅうしよくなし							

※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20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。
 ※給食で使用するお米は伊勢市産「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。
 ※6日は「十五夜」、10日は「目の愛護デー」にちなんだ献立です。
 ※20日の蓮台寺柿は、伊勢市勢田町、藤里町、旭町産などです。

※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。

