

令和7年11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			
			   	  	  	  		
4	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			651	29.3
		しいらのレモンあげ	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら	しいら	レモンかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
		そえキャベツ			キャベツ	しお		
		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		
5	水	ツナそぼろごはん	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまご	にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、しお	617	25.9
		牛乳		牛乳				
		ごまみそしる	ごま	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん しろねぎ	にぼし		
		みかん			みかん			
6	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			599	24.0
		はるさめとりにくのいために	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		
		のりあえ	さんおんとう	かまぼこ、のり	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
		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			
7	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			654	24.2
		りんごジャム	りんごジャム					
		ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら 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、しめじ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
		マヨドレッシングサラダ	さんおんとう、マヨネーズ ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん、みずな れんこん、とうもろこし	す、しお、こしょう		
10	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	きくらげ、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 うすくちしょうゆ、こしょう ガラスープ	623	22.4
		牛乳		牛乳				
		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、しお うすくちしょうゆ、こしょう ガラスープ		
		だいがくいも	さつまいも、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま			こいくちしょうゆ		
11	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			618	29.7
		さばのしおやき		さば				
		みそにこみ	さといも、さんおんとう	あつあげ、こんぶ、みそ	だいこん、こんにやく にんじん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
12	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			587	25.5
		こやどうふのたまごとし	さんおんとう	こやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
		キャベツとこまつなのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
13	木	にんじゃごはん 	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	しお、うすくちしょうゆ	585	23.2
		牛乳		牛乳				
		たまごとやさいのいためもの	さんおんとう、かたくりこ ひまわりあぶら	たまご	にんじん、もやし ほうれんそう	しお、かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
		ごぼうとみずなのしるもの		とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、ごぼう、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
14	金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			588	23.8
		ポルシチ	ひまわりあぶら、カラメル じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	セロリー、たまねぎ、ピート にんじん、トマトピューレ トマト	あかワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
		ブロッコリーサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、とうもろこし にんじん、ブロッコリー	す、しお、こしょう		
17	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	31.3
		まぐろのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	まぐろ		さけ、こいくちしょうゆ みりん		
		そえはくさい			はくさい	しお		
		だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、こんにやく しめじ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
18	火	ヨーグルト		ヨーグルト			656	22.2
		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 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	しろワイン、ガラスープ カレーこ、ローリエ 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		
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
19	水	ツナとわかめのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ、わかめ	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	594	27.2
		さつまいもごはん 	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳		しお		
		牛乳		牛乳				
		とりのねぎしょうゆいため	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
		あきのみそしる		あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん しめじ、えのきたけ まいたけ、みずな	にぼし		

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			
20 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			585	18.9
	じゃがいもとうや豆腐の あげに	じゃがいも、かたくりこ ひまわりあぶら さんおんとう	こうや豆腐		こいくちしょうゆ、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご、もずく	にんじん、たまねぎ、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		
21 金	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	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	614	23.1
	牛乳 フルーツポンチ		牛乳	みかん、パイン、もも			
25 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	26.9
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ、こんぶ はなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す		
	とりにくとじゃがいものにも	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 さやいんげん もやし、ほうれんそう にんじん	さけ、こいくちしょうゆ 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	さやいんげん しょうが、にんじん	こいくちしょうゆ		
26 水	ひじきとぶたにくのごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき、たまご		こいくちしょうゆ、さけ、しお	607	23.7
	牛乳		牛乳		こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	すましじる		かまぼこ	はくさい、かぶ、にんじん えのきたけ			
	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			
27 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	22.1
	とりしおマーボー	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、しろねぎ たまねぎ、にんじん きくらげ	ガラスープ、とうがらし こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ、さけ、しお		
	ビーフンのマヨネーズサラダ	ビーフン、さんおんとう ごまあぶら、マヨネーズ		にんじん、きゅうり キャベツ	こいくちしょうゆ、す		
	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳				
28 金	かつおとだいたとさつまいもの ケチャップがらめ	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、さつまいも	かつお、だいず	しょうが キャベツ	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース しお	609	23.2
	そえキャベツ				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		
	もやしのスープ			もやし、にんじん、みずな とうもろこし			
29 土	やきそば	ちゅうかめん ひまわりあぶら	ぶたにく あおのり	キャベツ、にんじん たまねぎ	さけ、トンカツソース ウスターソース、しお こしょう	600	22.9
	牛乳 フルーツポンチ		牛乳	みかん、パイン、もも			

※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10日と13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。
 ※4日は「十三夜」(11月2日)、7日は「いい歯の日」(11月8日)、20日は「和食の日」(11月24日)にちなんで献立です。

