

令和8年5月 学校給食予定献立表

こんげつ きんげつ ぎんげつ ぎんげつ
 今月の給食目標 :

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 金	こくとうパン、牛乳 いせぢやのとりからあげ そえキャベツ	パン かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳 とりにく	しょうが、りよくちや キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ しお	625	27.9
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん ほうれんそう	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		
7 木	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			613	21.3
	わかばいりかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	えび、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん かいわれだいこん	しお		
	すましじる		あぶらあげ	だいこん、にんじん えのきたけ、こまつな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
8 金	コッペパン、牛乳 ウインナーのケチャップがらめ そえやさい	パン さんおんとう	牛乳 ウインナー		ケチャップ、ウスターソース	601	21.8
	クリームスープ	さつまいも、なまクリーム ひまわりあぶら、バター こむぎこ	調理用牛乳	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし	ガラスープ、ローリエ しお、こしょう		
11 月	むぎごはん、牛乳 かつおとだいのあげに そえはくさい	米、麦 かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	牛乳 かつお、だいず	しょうが	こいくちしょうゆ さけ、みりん しお	631	28.0
	みそしる		とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	はくさい だいこん、にんじん しめじ、ねぎ	にぼし		
12 火	むぎごはん、牛乳 にくじゃが	米、麦 ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ、こんにやく にんじん、えんどうまめ	さけ、こいくちしょうゆ	639	23.4
	たまごとはるさめのあえもの	はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	キャベツ、みずな	しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
13 水	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、しお、こしょう ウスターソース	619	23.1
	牛乳		牛乳				
	たまごとコーンのスープ フルーツポンチ	かたくりこ	たまご	クリームコーン、はくさい とうもろこし、チンゲンサイ みかん、パイナップル、もも	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
14 木	むぎごはん、牛乳 にくどうふ	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん	613	23.7
	いそかあえ	さんおんとう	ちりめんじゃこ、のり	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	てづくりカルピスゼリー	さんおんとう	カルピス、こなかんでん				
15 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			594	28.8
	てづくりてりやきハンバーグ	ひまわりあぶら、パンこ かたくりこ、さんおんとう	とりにく	たまねぎ	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		
	そえキャベツ やさいスープ	じゃがいも		キャベツ たまねぎ、にんじん こまつな	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
18 月	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	あかワイン、ガラスープ カレー、オールスパイス ローリエ、ウスターソース こいくちしょうゆ、しお こしょう	656	21.9
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かいそう	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
19 火	むぎごはん、牛乳 しいらのからあげ	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳 しいら	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	621	25.5
	だいこんのもの	さんおんとう	あつあげ	だいこん、こんにやく にんじん、しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
	てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
20 水	むぎごはん、牛乳 てづくりつくだに	米、麦 さんおんとう、ごま	牛乳 こんぶ、はなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	602	29.5
	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、ねぎ ほししいたけ	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
	ひたし	さんおんとう	まぐろあぶらづけ	はくさい、ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
21 木	ぎゅうにくピビンバ 牛乳	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうにく、たまご 牛乳	にんにく、にんじん、もやし みずな	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、しお	657	24.8
	わかめスープ		わかめ、とうふ	たまねぎ、チンゲンサイ	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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				

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			
22 金	コッペパン、牛乳 りんごジャム	パン りんごジャム	牛乳			621	24.5
	ポークビーンズ	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、だいず	にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ ローリエ、こいくちしょうゆ トマトベースソース しお、こしょう		
	ドレッシングサラダ	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、パイン グリーンアスパラガス	す、しお、こしょう		
26 火	はるのかおりごはん	米、麦、さんおんとう	あぶらあげ まぐろあぶらづけ 牛乳	たけのこ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	595	22.6
	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、こまつな	しお、かつおぶし こいくちしょうゆ		
27 水	みそけんちん	さつまいも ひまわりあぶら	とうふ、みそ	だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおぶし	601	23.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	けいちゃん	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、ピーマン	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		
28 木	わふうポテトサラダ	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら マヨネーズ	はなかつお	にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ、す	612	20.9
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶたにくとやさいの やきビーフン	ひまわりあぶら、ビーフン さんおんとう、ごまあぶら ごま	ぶたにく	にんにく、しょうが、もやし にんじん	さけ、ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、みりん		
	もずくスープ		とうふ、もずく	はくさい、にんじん、ねぎ えのきたけ	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		
29 金	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		600	25.3
	ひやしちゅうか	ちゅうかめん、ごまあぶら ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す		
	牛乳		牛乳				
	さつまいもとこうやどうふの あおのりあげ	さつまいも、かたくりこ ひまわりあぶら	こうやどうふ、あおのり		しお		

※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11日と12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。
 ※1日は「八十八夜」(5月2日)、「こどもの日」(5月5日)にちなんで献立です。

