

令和8年9月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくめくひよう
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			
3 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			616	27.2
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、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		
	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、みずな、にんじん	こいくちしょうゆ		
4 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			666	25.0
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくのアングレーズ	かたくりこさんおんとう ひまわりあぶら、パンこ	ぶたにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ ウスターソース しお、こしょう		
	こふきいも	じゃがいも		キャベツ、にんじん とうもろこし、こまつな	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお		
7 月	キャベツスープ					617	23.4
	チキンカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ カラメル	とりにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、りんごピューレ にんじん、トマトピューレ	しろワイン、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		
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
8 火	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	ちりめんじゃこ、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	591	25.7
	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			
	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 こいくちしょうゆ		
	だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん こんにゃく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
9 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			661	21.4
	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 さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが、しろねぎ にんじん、たまねぎ	さけ、ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、みりん とうがらし		
	はなぎりだいこんのごまあえ	さんおんとう、ごまあぶら ごま		きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんとん	ぶどうジュース			
10 木	むぎごはん、牛乳 あじつけのり	米、麦	牛乳 のり			587	22.8
	たまごとツナのいためもの	じゃがいも、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、こまつな	こいくちしょうゆ、しお		
	とうふととうがんのすましじる	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 うすくちしょうゆ、みりん しお、かつおぶし		
	コッペパン、牛乳 りんごジャム	パン	牛乳				
11 金	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、にんにく トマトピューレ	あかワイン、ケチャップ ウスターソース、しお こしょう	586	27.2
	もやしスープ			もやし、にんじん、みずな 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		
14 月	えびチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら	えび、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、ガラスープ、こしょう しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	586	20.1
	牛乳		牛乳				
	ごまいりピーフンスープ	ピーフン、ごま		キャベツ、にんじん 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		
	カクテルボンチ	カクテルゼリー		もも、パイン、みかん			
15 火	むぎごはん、牛乳 てづくりひじきつくだに	米、麦 さんおんとう	牛乳 ひじき、はなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す	647	26.1
	にくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	もやし、にんじん、こまつな	しお、こいくちしょうゆ、す		
16 水	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん とうもろこし、トマト	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	610	24.2
	牛乳		牛乳	にんにく、トマトピューレ			
	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	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		
	てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかんとん	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 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 木	むぎごはん、牛乳 ちくわとだいずの レモンあげ そえはくさい みそしる	米、麦 かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら	牛乳 だいず、ちくわ	レモンかじゅう はくさい だいこん、ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ しお にぼし	628	23.0
18 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 クリームシチュー ドレッシングサラダ	パン 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 さんおんとう ひまわりあぶら	牛乳 ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう す、しお、こしょう	640	26.1
24 木	むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	米、麦 ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、ごま	牛乳 ぶたにく、みそ、とうふ かまぼこ	にんにく、しろねぎ たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん チンゲンサイ	とうがらし、さけ、みりん こいくちしょうゆ す、こいくちしょうゆ	606	24.9
25 金	サラダうどん 牛乳 さつまいもとこうやどうふの あおのりあげ ファイバーヨーグルト	うどん、ひまわりあぶら さんおんとう さつまいも、かたくりこ ひまわりあぶら ファイバーヨーグルト	とりにく 牛乳 こうやどうふ、あおのり ファイバーヨーグルト	キャベツ、にんじん、きゅうり 牛乳	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す、かつおぶし しお	622	20.4
28 月	わかめごはん 牛乳 さわらのあげに もやしのひたし すましじる	米、麦 かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	わかめ 牛乳 さわら	しょうが もやし はくさい、にんじん、みずな えのきたけ	さけ、こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ	600	24.3
29 火	むぎごはん、牛乳 ひややつこ ぶたにくとじゃがいものみそに	米、麦 じゃがいも、さんおんとう	牛乳 とうふ、はなかつお ぶたにく、みそ	しろねぎ だいこん、こんにやく にんじん	こいくちしょうゆ、みりん こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし	587	25.1
30 水	むぎごはん、牛乳 とりにくとあつあげのいためもの めかぶのかきたまじる てづくりりんごゼリー	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう かたくりこ さんおんとう	牛乳 とりにく、あつあげ たまご、めかぶ こなかんでん	しょうが、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、ねぎ りんごジュース	こいくちしょうゆ さけ、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ	607	26.1

※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16日と17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。
 ※3日は「防災の日」(9月1日)、25日(金)は「十五夜」にちなんだ献立です。

