

令和8年10月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしきよくくひよう
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			
1	木	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため はくさいのごまずあえ	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 ぶたにく たまご	しょうが、にんじん、にら たまねぎ はくさい、にんじん、こまつな	さけ、こいくちしょうゆ みりん しお、こいくちしょうゆ、す	635	26.6
2	金	コッペパン、牛乳 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	パン いちごジャム さつまいも	牛乳 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	620	24.2
5	月	むぎごはん、牛乳 しいらのレモンあげ こふきいも かぼちゃとなすのみそしる	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう じゃがいも	牛乳 しいら わかめ、みそ	レモンかじゅう かぼちゃ、にんじん、なす たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん しお、こしょう にぼし	609	25.3
6	火	むぎごはん、牛乳 とうふのちゅうかに はるさめサラダ	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	牛乳 ぶたにく、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな にんじん	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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す	612	22.3
7	水	ひじきそぼろごはん 牛乳 すましじる 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 じゃがいも さんおんとう	とりにく、ひじき、たまご 牛乳 あぶらあげ こなかんてん	しょうが、にんじん さやいんげん だいこん、にんじん、ねぎ えのきたけ アセロラジュース	こいくちしょうゆ、さけ、しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ	605	22.6
8	木	むぎごはん、牛乳 ちくわのこうようやき きんぴらごぼう	米、麦 マヨネーズ ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	牛乳 ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう、にんじん、ピーマン こんにゃく	こいくちしょうゆ	586	21.7
9	金	コッペパン、牛乳 ブルーベリージャム ぶたにくのワインに そえやさい キャロットスープ	パン ブルーベリージャム さんおんとう ごむぎこ、ひまわりあぶら バター、なまクリーム	牛乳 ぶたにく 調理用牛乳	キャベツ、みずな にんじん、たまねぎ	ローリエ、こいくちしょうゆ す、みりん、あかワイン ガラスープ、しお、こしょう	619	25.7
13	火	むぎごはん、牛乳 さばのしおやき みそにこみ	米、麦 さといも、さんおんとう	牛乳 さば あつあげ、みそ	だいこん、こんにゃく にんじん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ	617	29.6
14	水	さつまいものポークカレーライス ふくじんづけ 牛乳 キャベツとわかめの フレンチサラダ	米、麦、さつまいも、ごむぎこ ひまわりあぶら、カラメル さんおんとう ひまわりあぶら	ぶたにく 牛乳 わかめ	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 ふくじんづけ キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし	あかワイン、ガラスープ カレーこ、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 す、しお、こしょう	657	20.2
15	木	むぎごはん、牛乳 とりのからあげ もやしのごまあえ かきたまじる	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら ごま かたくりこ	牛乳 とりにく たまご	しょうが もやし はくさい、えのきたけ こまつな、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	605	27.5
16	金	こがたコッペパン、牛乳 にくうどん ツナのごまマヨネーズサラダ	パン うどん、ひまわりあぶら さんおんとう、マヨネーズ ごま	牛乳 ぶたにく、あぶらあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお かつおぶし うすくちしょうゆ	646	26.5
19	月	あきのあんかけごはん 牛乳 さつまいものみそしる れんだいじがき	米、麦、ひまわりあぶら かたくりこ さつまいも	とりにく 牛乳 とうふ、あぶらあげ、みそ	しめじ、またけ、ねぎ にんじん、はくさい みずな れんだいじがき	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお かつおぶし かつおぶし	599	25.3
20	火	むぎごはん、牛乳 てづくりふりかけ ぶたにくとあつあけの いためもの パンサンスー	米、麦 ごま、さんおんとう ごまあぶら 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 はなかつお、あおのり ちりめんじゃこ ぶたにく、あつあげ たまご	たまねぎ、にんじん ピーマン もやし、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、しお 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	656	27.3

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			
21 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	27.4
	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 しいたけ、ねぎ	かつおぶし、しお、みりん こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ		
	はくさいとこまつなのりあえ	さんおんとう	かまぼこ、のり	はくさい、こまつな	こいくちしょうゆ		
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
22 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			595	24.9
	てづくりハンバーグ	パンこ、かたくりこ さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	あかワイン、ナツメグ、しお こしょう、こいくちしょうゆ みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
	けんちんじる	ひまわりあぶら、さといも かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
23 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			646	29.2
	かつおとだいのカレーあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう、カレーこ		
	ミネストローネ	マカロニ、ひまわりあぶら		セロリー、たまねぎ にんじん、キャベツ、トマト トマトピューレ	ガラスープ、しお、こしょう		
26 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			609	25.8
	さわらのピリからやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま	さわら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す		
	そえキャベツ			キャベツ			
	じゃがいものにももの	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しめじ さやいんげん	こいくちしょうゆ		
27 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			646	24.7
	すきやきに	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、やきとうふ	こんにゃく、にんじん はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	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、こまつな、にんじん	しお、こいくちしょうゆ、す		
	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんてん	ぶどうジュース			
28 水	社会見学						
29 木	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			641	20.9
	さつまいものかきあげ	さつまいも、かたくりこ こむぎこ、ひまわりあぶら	ちくわ、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、えのきたけ みずな	にぼし		
30 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			635	27.0
	スープスパゲティ	スパゲティ、こむぎこ ひまわりあぶら、バター	えび、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん エリンギ	しろワイン、ガラスープ しお、こしょう		
	りっちゃんのサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ベーコン、はなかつお こんぶ	キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし、ミニトマト	す、しお、こしょう		

※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15日と21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。
 ※9日は「目の愛護デー」(10月10日)、23日は「十三夜」にちなんだ献立です。
 ※19日の蓮台寺柿は、伊勢市勢田町、藤里町、旭町産などです。

