

令和8年11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
伊勢市立東大淀小学校

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			
							
2 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳		こいくちしょうゆ、さけ	641	26.0
	しいらのあげに	かたくりこ、さんおんとう	しいら	しょうが	みりん		
	ふかしいも	ひまわりあぶら、ごま			しお		
	だいこんのにももの	さんおんとう	あつあげ	だいこん、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ		
4 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳	ほししいたけ、こんにゃく	みりん、かつおぶし	587	25.4
	てづくりふりかけ	ごま、さんおんとう	はなかつお、あおのり		こいくちしょうゆ、しお		
	はるさめとりにくのいために	ひまわりあぶら、はるさめ	とりにく	しょうが、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ		
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	にんじん、ねぎ	みりん、かつおぶし		
5 木	ぶたキムチごはん	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、キムチ	さけ、こいくちしょうゆ	622	24.5
	牛乳	ごまあぶら	牛乳		うすくちしょうゆ、しお		
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん、えのきたけ	ガラスープ、しお、こしょう		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト	にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
6 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			612	25.2
	いちごジャム	いちごジャム					
	とりにくのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ	とりにく、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		
	れんこんとひじきのサラダ	じゃがいも、バター	ひじき	キャベツ、れんこん、みずな	ローリエ、しお、こしょう		
9 月	ちゅうかはん	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく、えび	しいたけ、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ	620	21.6
	牛乳	かたくりこ	牛乳	はくさい、チンゲンサイ	うすくちしょうゆ、しお		
	わかめスープ		わかめ、とうふ	たまねぎ、ねぎ	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			ガラスープ、しお、こしょう		
10 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳		こいくちしょうゆ	587	30.3
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ		
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ	みりん		
	だいずとこんぶのいために	ひまわりあぶら	だいず、あつあげ、こんぶ	にんじん、だいこん	うすくちしょうゆ		
11 水	さけそぼろごはん	さんおんとう	さけ、たまご		かつおぶし	591	24.4
	牛乳	米、麦、ひまわりあぶら	牛乳	にんじん、こまつな	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	あきのぐだくさんじる	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう	こいくちしょうゆ		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	ごなかなてん	えのきたけ、しめじ、ねぎ	うすくちしょうゆ		
12 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳	りんごジュース	かつおぶし、こんぶ	610	23.4
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ	とうがらし、さけ、みりん		
	ビーフンの	さんおんとう、ごまあぶら		にんじん	こいくちしょうゆ		
	ちゅうかサラダ	ビーフン、さんおんとう		にんじん、みずな	こいくちしょうゆ		
13 金	こくとうパン、牛乳	ごまあぶら	はくさい		うすくちしょうゆ、す	616	24.6
	ボルシチ	パン	牛乳	セロリー、たまねぎ、ビート	あかワイン、ガラスープ		
	マヨドレッシングサラダ	ひまわりあぶら、カラメル	ぶたにく	トマト、トマトピューレ	ローリエ、しお、こしょう		
		じゃがいも、さんおんとう		キャベツ、ブロッコリー			
14 土	ツナしょうゆスパゲティ	さんおんとう、マヨネーズ	ひまわりあぶら	にんじん、とうもろこし	す、しお、こしょう	614	23.1
	牛乳	スパゲティ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう		
	フルーツポンチ	ひまわりあぶら	牛乳	とうもろこし	こいくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳			みかん、パイン、もも	うすくちしょうゆ		
17 火	こうやどうふのたまごとじ	米、麦	牛乳			597	26.3
	ごまあえ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん	かつおぶし、みりん		
		さんおんとう、ごま	あぶらあげ	ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ		
				もやし、ほうれんそう			
				にんじん			

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			
18 水	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 カレーコ、オールスパイス ローリエ、こいくちしょうゆ ウスターソース しお、こしょう	628	23.8
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	ツナとかいそうのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ かいそう	だいこん、きゅうり、にんじん	す、しお、こしょう うすくちしょうゆ		
19 木	しぐれにごはん	食育の日 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、にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ	さけ、みりん、たまりしょうゆ	593	23.8
	牛乳		牛乳				
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	はくさい、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		
	みかん			みかん			
20 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			614	26.6
	りんごジャム	りんごジャム					
	チキントマトグラタン	ひまわりあぶら さつまいも	とりにく、チーズ	たまねぎ、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		
	かぶのスープ		ベーコン	かぶ、にんじん、キャベツ えのきたけ、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		
24 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			603	26.4
	さわらのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さわら		さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	ひたし			はくさい、ほうれんそう	うすくちしょうゆ		
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん ほししいたけ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
25 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			608	25.9
	とりにくとかじゃがいものもの	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	さけ、こいくちしょうゆ		
	はくさいのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	はくさい、にんじん、みずな	しお、こいくちしょうゆ、す		
26 木	わかめごはん	米、麦	わかめ			588	21.1
	牛乳		牛乳				
	かつおとさつまいもの レモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら さつまいも、さんおんとう	かつお	レモンかじゅう	こいくちしょうゆ、さけ		
	そえ、やさい			キャベツ、にんじん	しお		
27 金	すましじる		とうふ	だいこん、にんじん、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	601	24.3
	ジャージャーめん	ちゅうかめん、さんおんとう ひまわりあぶら	ぶたにく、だいず、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、しょうが にんにく、しろねぎ	こいくちしょうゆ みりん、さけ		
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
30 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			635	22.7
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ、あおのり		しお		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	だいこんとあつあげのみそに	さといも、さんおんとう	あつあげ、みそ	だいこん、こんにゃく にんじん	こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		

※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9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「いい歯の日」(11月8日)、24日は「和食の日」にちなんで献立です。

