令和８年１１月　学校給食予定献立表

今月の給食目標 ：

伊勢市教育委員会
伊勢市立みなと小学校

日	曜	献立名	材料名 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	調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			641	26.0
		しいらのあげに	かたくりこ,さんおんとう ひまわりあぶら,ごま	しいら	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ みりん		
		ふかしいも	さつまいも			しお		
		だいこんのにもの	さんおんとう	あつあげ	だいこん,にんじん ほししいたけ,こんにゃく	こいくちしょうゆ,さけ みりん,かつおぶし		
4	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			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 ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ,しお		
		はるさめと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,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ みりん,かつおぶし		
		ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい,こまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
5	木	ぶたキムチごはん	米,麦,ひまわりあぶら ごまあぶら	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 うすくちしょうゆ,しお ガラスープ	622	24.5
		牛乳		牛乳				
		たまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん,えのきたけ 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		
		ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
6	金	コッペパン,牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			612	25.2
		とりにくのクリームに	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	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 ローリエ,しお,こしょう		
		れんこんとひじきのサラダ	ひまわりあぶら	ひじき	キャベツ,れんこん,みずな とうもろこし	す,しお,こしょう		
9	**月**	ちゅうかはん 地物	**米**,麦,ひまわりあぶら かたくりこ	**ぶたにく**,えび	**しいたけ**,にんじん **はくさい**,チンゲンサイ	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお こしょう,ガラスープ	620	21.6
		牛乳		**牛乳**				
		わかめスープ		**わかめ**,**とうふ**	たまねぎ,**ねぎ**	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		
		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		
10	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			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 みりん		
		キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ	うすくちしょうゆ		
		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,あつあげ,こんぶ	にんじん,だいこん	みりん,こいくちしょうゆ かつおぶし		
11	水	さけそぼろごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	さけ,たまご	にんじん,こまつな	さけ,こいくちしょうゆ,しお	591	24.4
		牛乳		牛乳				
		あきのぐだくさんじる		あぶらあげ	だいこん,にんじん,ごぼう えのきたけ,しめじ,ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
		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			
12	**木**	むぎごはん,牛乳	**米**,麦	**牛乳**			610	23.4
		マーボーどうふ 地物	ひまわりあぶら,かたくりこ さんおんとう,ごまあぶら	**ぶたにく**,みそ,**とうふ**	にんにく,**ねぎ**,たまねぎ にんじん	とうがらし,さけ,みりん こいくちしょうゆ		
		ビーフンの ちゅうかサラダ	ビーフン,さんおんとう ごまあぶら		にんじん,みずな **はくさい**	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,す		
13	金	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳			616	24.6
		ボルシチ	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,ビート トマト,トマトピューレ	あかワイン,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,ブロッコリー にんじん,とうもろこし	す,しお,こしょう		
14	土	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	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお,こしょう,ガラスープ	612	23.2
		牛乳		牛乳				
		フルーツポンチ			みかん,パイン,もも			
16	月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			629	26.5
		あじフライ	こむぎこ,かたくりこ パンこ,ひまわりあぶら	あじ		しお,さけ,ウスターソース こしょう,こいくちしょうゆ		
		そえキャベツ			キャベツ			
		みそしる		とうふ,あぶらあげ わかめ,みそ	たまねぎ,にんじん こまつな	にぼし		
17	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			597	26.3
		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 ほししいたけ,ねぎ	かつおぶし,みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
		ごまあえ	さんおんとう,ごま	あぶらあげ	もやし,ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		

日	曜	献立名	材料名 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	調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
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 カレーこ,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	文化祭の振替休日						
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にもの	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
		とりにくとじゃがいものにもの	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		
		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		
27	金	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	601	24.3
		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。
※6日は「いい歯の日」(11月8日)、24日は「和食の日」にちなんだ献立です。



