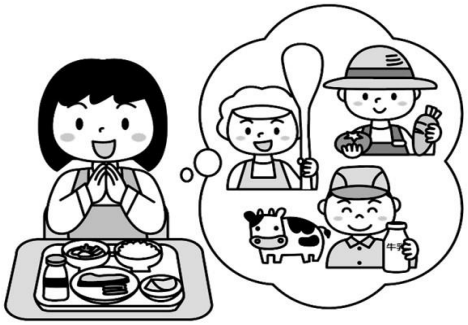
令和７年５月　学校給食予定献立表

今月の給食目標　：食事マナーを守って食べよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御薗小学校

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
1	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			596	25.8
		あじつけのり		のり				
		ぶたにくのいせちゃに	さんおんとう	ぶたにく		りょくちゃ,こいくちしょうゆ,す,みりん		
		こふきいも	じゃがいも			しお,こしょう		
		かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん,だいこん,ほうれんそう	かつおぶし,こんぶ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ		
2	金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			595	25.1
		じゃがいものようふうに	じゃがいも,ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんじん	ガラスープ,こしょう,うすくちしょうゆ,しお,こいくちしょうゆ		
		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,とうもろこし,きゅうり	しお,こしょう,す		
7	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			597	20.5
		しそふりかけ			しそふりかけ			
		えびのかきあげ	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	しお		
		みそしる		とうふ,わかめ,みそ	だいこん,にんじん,えのきたけ,みずな	にぼし		
8	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			612	25.8
		ぶたにくのしょうがいため	ひまわりあぶら,さんおんとう	ぶたにく	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン	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,きゅうり	しお,す,こいくちしょうゆ		
9	金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			605	25.9
		りんごジャム	りんごジャム					
		チキンポテトグラタン	ひまわりあぶら,こむぎこ,じゃがいも,バター	とりにく,だいず,チーズ,調理用牛乳	たまねぎ	しろワイン,しお,こしょう,ガラスープ		
		キャベツスープ			キャベツ,にんじん,しめじ	ガラスープ,しお,こしょう,うすくちしょうゆ		
12	月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			609	29.7
		まぐろフライ	こむぎこ,かたくりこ,パンこ,ひまわりあぶら	まぐろ	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,ウスターソース		
		そえやさい			キャベツ,にんじん			
		あおさじる		あおさ,とうふ,あぶらあげ,みそ	えのきたけ,だいこん,にんじん,ねぎ	にぼし		
13	**火**	まめごはん	**米**,麦		**えんどうまめ**	しお	627	24.7
		牛乳		**牛乳**				
		ちくわのわかばやき	マヨネーズ	ちくわ	**かいわれだいこん**			
		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	**ぶたにく**	たまねぎ,にんじん,**しめじ**	さけ,こいくちしょうゆ		
14	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			632	27.9
		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	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		
		ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	こいくちしょうゆ		
		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			
15	木	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,バター,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	しろワイン,カレーこ,ローリエ,ガラスープ,オールスパイス,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,ウスターソース	653	22.9
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
		かいそうサラダ	ひまわりあぶら,さんおんとう,ごま	ちりめんじゃこ,かいそう	もやし,きゅうり,とうもろこし	す,こいくちしょうゆ		
16	金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			593	28.7
		てづくりてりやきハンバーグ	パンこ,さんおんとう,かたくりこ,ひまわりあぶら	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			キャベツ			
		やさいスープ	じゃがいも		にんじん,こまつな,たまねぎ	ガラスープ,しお,こしょう,こいくちしょうゆ		
19	**月**	むぎごはん,牛乳	**米**,麦	**牛乳**			585	25.7
		さわらのピリからやき　食育の日	さんおんとう,ごまあぶら	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		
		そえはくさい			はくさい	しお		
		きりぼしだいこんのにもの	さんおんとう	こんぶ,あぶらあげ	きりぼしだいこん,**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		
20	**火**	たけのこごはん	**米**,麦,さんおんとう	あぶらあげ	**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	586	21.4
		牛乳		**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**	たまねぎ,**ほうれんそう**	しお,かつおぶし,こいくちしょうゆ		
		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		

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
21	水	むぎごはん,牛乳 とりにくとさといもの あまからいため ごまあえ	米,麦 かたくりこ,ひまわりあぶら さといも,さんおんとう さんおんとう,ごま	牛乳 とりにく さつまあげ	 たまねぎ,にんじん キャベツ,みずな,にんじん	 さけ,しお,こしょう,みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	590	25.8
22	木	ぶたにくビビンバ 牛乳 わかめスープ ファイバーヨーグルト	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら	ぶたにく,たまご 牛乳 わかめ,とうふ ファイバーヨーグルト	にんにく,にんじん,もやし きゅうり たまねぎ	さけ,こいくちしょうゆ とうがらし,しお 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	650	25.7
23	金	コッペパン,牛乳 いちごジャム かつおとだいずのあげに ミニトマト じゃがいものスープに	パン いちごジャム かたくりこ,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま ひまわりあぶら じゃがいも	牛乳 かつお,だいず	 しょうが ミニトマト たまねぎ,にんじん,しめじ	 さけ,こいくちしょうゆ みりん ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ	676	27.3
26	月	土曜日のふりかえのおやすみ						
27	火	むぎごはん,牛乳 さばのカレーやき こんさいのいために てづくりみかんゼリー	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう さんおんとう	牛乳 さば あぶらあげ こなかんてん	 ごぼう,だいこん,にんじん こんにゃく みかんジュース	 さけ,カレーこ みりん,こいくちしょうゆ かつおぶし	650	27.9
28	水	じゃがいもとツナのピラフ 牛乳 たまごとコーンのスープ フルーツポンチ	米,麦,じゃがいも ひまわりあぶら かたくりこ	まぐろあぶらづけ 牛乳 たまご	にんじん とうもろこし,たまねぎ こまつな みかん,パイン,もも	こいくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ,こしょう ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ	650	22.3
29	木	むぎごはん,牛乳 あつあげとぶたにくのみそに はるさめのすのもの	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう はるさめ,さんおんとう ごま	牛乳 ぶたにく,あつあげ こんぶ,みそ	 たまねぎ,にんじん,しめじ ねぎ キャベツ,にんじん	 さけ,みりん こいくちしょうゆ す,こいくちしょうゆ	618	24.1
30	金	ひやしちゅうか 牛乳 さつまいものあおのりあげ	ちゅうかめん ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら かたくりこ,さつまいも ひまわりあぶら	ベーコン,たまご 牛乳 あおのり	キャベツ,きゅうり,にんじん	こいくちしょうゆ,す しお	611	21.4

※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13日と20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」にちなんだ献立です。