

令和7年6月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立御園小学校

今月の給食目標 : よくかんで食べよう

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			634	27.3
	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		
	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 えだまめ	こいくちしょうゆ		
3 火	ハヤシライス	米,麦,ひまわりあぶら こむぎこ,バター さんおんとう,カラメル	ぶたにく	にんにく,セロリー たまねぎ,にんじん エリンギ,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 トマトベースソース こいくちしょうゆ ウスターソース	634	20.6
	牛乳		牛乳				
	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,にんじん きゅうり,パイン	す,しお,こしょう		
4 水	さんしょくそぼろごはん	米,麦,さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく,たまご	こまつな	こいくちしょうゆ,さけ,しお	615	27.2
	牛乳		牛乳				
	みそしる		とうふ,わかめ,みそ	だいこん,はくさい にんじん,ねぎ	にぼし		
	むぎこがしまめ	さんおんとう,むぎこがし	だいた				
5 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			602	22.5
	スタミナいため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが,にんにく にんじん,たまねぎ,もやし	こいくちしょうゆ,さけ みりん		
	ごぼうのりごまサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら,ごま	のり	ごぼう,きゅうり,にんじん	こいくちしょうゆ,す,しお こしょう		
6 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			637	24.3
	りんごジャム	りんごジャム					
	いかとさつまいものレモンあげ	かたくりこ,さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう	いか	レモンかじゅう	さけ,こいくちしょうゆ		
	そえやさい			キャベツ,みずな	しお		
だいこんとしめじの たまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん,しめじ,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			
9 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			653	28.4
	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		
	こぶきいものごまあえ	じゃがいも,ごま			しお,こしょう		
	はるさめとはくさいのにももの	はるさめ,さんおんとう	あつあげ	はくさい,にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ,みりん かつおぶし		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
10 火	にんじゃごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	しお,うすくちしょうゆ	585	23.2
	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	にんじん,もやし ほうれんそう	しお,かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ		
	ごぼうとみずなのしるもの		とうふ,あぶらあげ	たまねぎ,ごぼう,みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
11 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			627	25.1
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら さんおんとう,かたくりこ 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 こいくちしょうゆ,みりん		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さんおんとう,ごまあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん,きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ,す		
12 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			603	22.3
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	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		
	そえやさい			キャベツ,にんじん	しお		
かきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん,えのきたけ こまつな	かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			
13 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			647	29.5
	チキンのクリームに	ひまわりあぶら じゃがいも,こむぎこ 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	しろワイン,ガラスープ ローリエ,しお,こしょう		
	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき,ベーコン	キャベツ,きゅうり にんじん,とうもろこし	こいくちしょうゆ,みりん,す しお,こしょう		
16 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			595	25.3
	しいらのからあげ ねぎソースかけ ミニトマト	かたくりこ,ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら	しいら	しょうが,ねぎ ミニトマト	さけ,こいくちしょうゆ,す		
	みそしる	さつまいも	とうふ,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			591	23.6
	ぶたにくとやさいのやきビーフン	ひまわりあぶら,ビーフン さんおんとう,ごまあぶら ごま	ぶたにく	にんにく,しょうが,もやし にんじん	さけ,ガラスープ,しお こいくちしょうゆ,みりん		
	もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご,もずく	はくさい,えのきたけ,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		

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, バター, カaramel	とりにく	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, ロリーエ, 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	641	24.9
	牛乳	牛乳					
	ふくじんづけ		ふくじんづけ				
19 木	ツナサラダ	ひまわりあぶら, さんおんとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ, きゅうり, にんじん	す, うすくちしょうゆ, しお, こしょう	607	26.8
	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, ごま	牛乳, ひじき, はなかつお		たまりしょうゆ, みりん, す		
	こうやどうふのたまごとし	さんおんとう	こうやどうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, しめじ, 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		
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい, ほうれんそう, にんじん	こいくちしょうゆ		
20 金	ペンのミートソース	ペンネ, カロニ, ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ, トマトピューレ	あかワイン, ケチャップ, トマトベースソース, ガラスープ, しお, こしょう, ウスターソース, こいくちしょうゆ	604	23.3
	牛乳	牛乳					
	さつまいもサラダ	さつまいも, さんおんとう, ひまわりあぶら		キャベツ, きゅうり, とうもろこし	す, しお, こしょう		
23 月	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		609	23.8
	わかめごはん, 牛乳	米, 麦, わかめ, 牛乳					
	かつおとだいずといものあげに	かたくりこ, じゃがいも, ひまわりあぶら, さんおんとう, ごま	かつお, だいず	しょうが	こいくちしょうゆ, さけ, みりん		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
24 火	すましじる		あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつおぶし, こんぶ	610	24.8
	キムチチャーハン	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, ガラスープ, しお		
	牛乳	牛乳					
	ビーフンたまごスープ	ビーフン, かたくりこ	たまご	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		
25 水	とうもろこし			とうもろこし	しお	617	27.1
	むぎごはん, 牛乳, あつあげとりにくの, みそいため	米, 麦, ひまわりあぶら, さんおんとう	牛乳, とりにく, あつあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, しろねぎ	さけ, みりん, こいくちしょうゆ		
	キャベツとたまごのごますあえ	ひまわりあぶら, さんおんとう, ごま	たまご	キャベツ, みずな	しお, こいくちしょうゆ, す		
26 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦, 牛乳				618	23.3
	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		
	のりあえ	さんおんとう	かまぼこ, のり	もやし, ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	てづくりカルビスゼリー	さんおんとう	カルビス, こなかんてん				
27 金	こくとうパン, 牛乳	パン, 牛乳				608	29.4
	とりのパーベキューソースかけ	さんおんとう	とりにく	りんごピューレ, レモンかじゅう, キャベツ, きゅうり	しろワイン, しお, こしょう, こいくちしょうゆ		
	そえやさい						
30 月	かぼちゃスープ	こむぎこ, バター, ひまわりあぶら, なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ	ガラスープ, しお, こしょう	638	27.3
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦, 牛乳					
	さめフライ	こむぎこ, かたくりこ, パン, ひまわりあぶら	さめ		こいくちしょうゆ, さけ, しお, こしょう, ウスターソース, しお, こしょう		
	こふきいも	じゃがいも			かつおぶし, こんぶ, こいくちしょうゆ		
けんちんじる	ひまわりあぶら, かたくりこ	とうふ, あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ				

※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『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は13日と16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。
 ※4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月にはかむことに重点をおいた献立を取り入れました。
 ※麦の実りの季節です。4日には、炒り大豆に麦こがしをからめた「麦こがし豆」を取り入れました。

