

令和7年10月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標 : 季節の食べ物を知ろう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御園小学校

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 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	23.3
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく	にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ みりん、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	はるさめのマヨネーズあえ	はるさめ、さんおんとう マヨネーズ、ごまあぶら	ひじき	にんじん、きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す		
2 木	しぐれにごはん	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、ごぼう	さけ、みりん、たまりしょうゆ	602	24.1
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう	たまご	たまねぎ、こまつな にんじん	こいくちしょうゆ、しお かつおぶし、こんぶ		
	すましじる		とうふ	だいこん、にんじん しろねぎ	こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			620	24.2
	いちごジャム	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	さつまいも	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			
6 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			658	22.9
	とりにくとさといものあげに	かたくりこ、さんおんとう さといも、ひまわりあぶら	とりにく		さけ、こいくちしょうゆ みりん、しお、こしょう		
	かぼちゃとなすのみそしる		あぶらあげ、みそ、わかめ	かぼちゃ、にんじん、なす たまねぎ	にぼし		
	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんでん	ぶどうジュース			
7 火	しゃかい けんがく 社会見学						
8 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			630	25.3
	とうふのちゅうかに	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、とうふ	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん きくらげ、しろねぎ	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		
	たまごとチンゲンサイのサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、チンゲンサイ	しお、す、こいくちしょうゆ		
9 木	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん ピーマン	しろワイン、ケチャップ ガラスープ、こしょう ウスターソース、しお	592	24.0
	牛乳		牛乳				
	もずくいりたまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご、もずく	もやし、えのきたけ	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				
10 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			620	25.8
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム					
	ぶたにくのワインに そえやさい	さんおんとう	ぶたにく		ローリエ、あかワイン、す こいくちしょうゆ、みりん		
14 火	キャロットスープ	こむぎこ、ひまわりあぶら バター、なまクリーム	調理用牛乳	キャベツ、みずな にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しお、こしょう	601	29.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	だいずとひじきのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、ひじき、あぶらあげ	だいこん、ほししいたけ 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	653	20.2
	さつまいものポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら さつまいも、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	あかワイン、カレーこ、しお ローリエ、ガラスープ オールスパイス、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース		
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	フレンチサラダ	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、とうもろこし	す、しお、こしょう		
16 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	25.0
	しいらのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	ぐだくさんじる		とうふ	にんじん、たまねぎ 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		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
17 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			643	26.3
	にくうどん	うどん、ひまわりあぶら	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ しお、うすくちしょうゆ かつおぶし		
	だいこんのごまマヨネーズあえ	マヨネーズ、さんおんとう ごま	まぐろあぶらづけ	だいこん、にんじん ほうれんそう	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			
20 月	あきのあんかけごはん	米、麦、かたくりこ ひまわりあぶら	とりにく	しめじ、まいたけ、ねぎ にんじん、はくさい たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ しお、うすくちしょうゆ かつおぶし	591	24.6
	牛乳		牛乳				
	さつまいものみそしる れんだいじがき	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	みずな れんだいじがき	かつおぶし		
21 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			674	28.5
	てづくりつくだに	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ、こんぶ はなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す		
	ぶたにくとあつあげの いたためもの パンサンスー	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	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	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		
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			594	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、みりん こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ		
	はくさいとこまつなのりあえ てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう さんおんとう	かまぼこ、のり こなかんてん	はくさい、こまつな みかんジュース			
23 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			608	25.6
	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 こいくちしょうゆ、しお こしょう、みりん		
	そえキャベツ 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	キャベツ にんじん、だいこん しろねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
24 金	こくとうパン、牛乳 かつおとじゃがいもの カレーあげ	パン かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	牛乳 かつお	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう、カレーこ	606	24.2
	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、トマトビュレ	ガラスープ、しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
27 月	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、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す	626	26.8
	そえはくさい			はくさい	しお		
	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		
28 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			617	26.0
	とりすきに	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、やきとうふ	ごんにやく、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 てづくりアセロラゼリー	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま さんおんとう	たまご こなかんてん	もやし、こまつな、にんじん アセロラジュース	しお、こいくちしょうゆ、す		
29 水	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 しお、うすくちしょうゆ ガラスープ	628	22.3
	牛乳		牛乳				
	ビーフンたまごスープ りんごいりフルーツポンチ	ビーフン、かたくりこ	たまご	にんじん、えのきたけ チンゲンサイ みかん、パイナップル、もも、りんご	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		
30 木	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			672	22.0
	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	だいこん、にんじん えのきたけ、ねぎ	にぼし		
31 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、バター ひまわりあぶら、こむぎこ	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		

※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日曜日はをさんだ前後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20日と22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「十五夜」、10日は「目の愛護デー」にちなんで献立です。
 ※20日の蓮台寺柿は、伊勢市勢田町、藤里町、旭町産などです。

※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。

