

# 令和8年2月 学校給食予定献立表

今月の給食目標 : 食べ物を大切にしよう

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			
2 月	ちゅうかはん	米, 麦, ひまわりあぶら かたくりこ	ぶたにく, えび	にんじん, はくさい チンゲンサイ	さけ, こいくちしょうゆ, しお こしょう, うすくちしょうゆ ガラスープ	585	21.9
	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		
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
3 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳		623	27.8	
	さめのあげに	かたくりこ, さんおんとう ひまわりあぶら, ごま	さめ	しょうが			さけ, こいくちしょうゆ みりん
	そえキャベツ			キャベツ			
	みそしる		あぶらあげ, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう えのきたけ			にぼし
	ふくまめ		ふくまめ				
4 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳		613	23.3	
	ぶたにくとじゃがいものキムチに	ひまわりあぶら じゃがいも	ぶたにく, とうふ	たまねぎ, キムチ, なら			さけ, こいくちしょうゆ しお, ガラスープ
5 木	パンサンスー	はるさめ, さんおんとう ごまあぶら		キャベツ, にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, す	597	28.8
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	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 ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ, みりん さけ, かつおぶし		
	ツナののりごまあえ	さんおんとう, ごま	まぐろあぶらづけ, のり	はくさい, こまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
	ヨッペパン, 牛乳	パン	牛乳				
6 金	りんごジャム	りんごジャム				640	28.6
	さわらのこうそうやき	マヨネーズ, パンこ	さわら	パセリ	さけ, こいくちしょうゆ からし		
	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう		
	もやしのスープ			もやし, にんじん, みずな 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 うすくちしょうゆ		
9 月	むぎごはん, 牛乳 しいらのからあげ ねぎソースかけ そえはくさい	米, 麦 かたくりこ, ひまわりあぶら ごまあぶら, さんおんとう	牛乳 しいら	しょうが, ねぎ はくさい	さけ, こいくちしょうゆ, す しお	601	26.3
	のっぺいじる	さといも, かたくりこ	あぶらあげ	ごぼう, にんじん, こまつな しいたけ, こんにゃく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし, こんぶ		
10 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳		634	26.0	
	マーボー豆腐	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, しろねぎ 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
12 木	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	605	21.1
	あつあついかちゃんカレーライス	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, いか, えび	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, 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			
13 金	キャベツとわかめの フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	わかめ	キャベツ, にんじん, きゅうり	す, しお, こしょう	635	25.1
	こくとうパン, 牛乳 ツナとさつまいものチーズやき ホカホカやさいたっぷりスープ	パン さつまいも マカロニ	牛乳 まぐろあぶらづけ, チーズ	たまねぎ, とうもろこし にんじん, かぶ, キャベツ	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		
16 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳		656	24.2	
	じゃがいものそぼろに	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			さけ, こいくちしょうゆ
	ごまあえ てづくりりんごゼリー	さんおんとう, ごま さんおんとう	あぶらあげ こなかんでん りんごジュース	はくさい, ほうれんそう			こいくちしょうゆ
17 火	しらすごはん 牛乳	米, 麦, ごまあぶら, ごま	ちりめんじゃこ 牛乳		こいくちしょうゆ	586	24.1
	たまごとやさいの いためもの	ひまわりあぶら さんおんとう, かたくりこ	たまご	たまねぎ, こまつな	こいくちしょうゆ, しお かつおぶし		
	ぶたじる	さといも	ぶたにく, とうふ, みそ	にんじん, だいこん しめじ, ねぎ	かつおぶし		
18 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳		586	29.4	
	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
18 水	そえやさい			キャベツ, きゅうり		586	29.4
	だいちとこんぶのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいち, あぶらあげ, こんぶ	にんじん, だいこん ほししいたけ	みりん, こいくちしょうゆ かつおぶし		

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			
19 木	むぎごはん、牛乳、しそひじきふりかけ <b>食育の日</b>	米、麦 さんおんどう	牛乳 ひじき	しそ、ふりかけ	こいくちしょうゆ、みりん	635	26.8
	かつおとこうやどうふのあげに ミニトマト	かたくりこ、さんおんどう ひまわりあぶら	かつお、こうやどうふ	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	はくさい、にんじん、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		
	スパゲティイタリアン	スパゲティ ひまわりあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース トマトベースソース、しお ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ		
20 金	牛乳	ひまわりあぶら さんおんどう	牛乳	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、うすくちしょうゆ しお、こしょう	592	23.2
	コーンサラダ	ひまわりあぶら さんおんどう	まぐろあぶらづけ	ヨーグルト			
	ヨーグルト						
24 火	むぎごはん、牛乳、さばのカレーやき	米、麦 さんおんどう	牛乳 さば		さけ、カレーこ こいくちしょうゆ、みりん	603	27.9
	だいこんのものもの	さんおんどう	あつあげ	だいこん、にんじん、しめじ こんにやく	さけ、かつおぶし、こんぶ		
	デコボン			デコボン			
25 水	チキンピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん	しろワイン、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	586	23.3
	牛乳		牛乳				
	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、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		
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
26 木	わかめごはん、牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			641	20.6
	かきあげ	こむぎこ、かたくりこ 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		
	とうにゅうみそしる	さつまいも	とうふ、みそ、とうにゅう	だいこん、にんじん こまつな	にぼし		
27 金	コッペパン、牛乳 <b>6年生ごん立</b>	パン	牛乳			632	25.7
	ポークシチュー	ひまわりあぶら、カラメル じゃがいも、こむぎこ バター、さんおんどう	ぶたにく	にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ ローリエ、こいくちしょうゆ トマトベースソース、しお ウスターソース、こしょう		
	りっちゃんサラダ	さんおんどう ひまわりあぶら	ベーコン、花かつお、こんぶ	キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし	しお、こしょう、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。

※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17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。  
 ※3日は「節分」、5日は「のりの日」(2月6日)にちなんだ献立です。  
 ★今月は御園小の6年生が授業で考えた献立を取り入れています。  
 (給食に合わせて少しアレンジしたり、考えた料理を組み合わせたりしている場合もあります。)

