

# 令和8年5月 学校給食予定献立表

今月の給食目標 : きちんと片づけをしよう

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			
1 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			614	28.0
	とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
7 木	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう	613	21.3
	わかめごはん	米、麦	わかめ				
	牛乳		牛乳				
8 金	わかばいりかきあげ	こむぎこ、かたくりこ	えび、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお	601	21.8
	すましじる	ひまわりあぶら	あぶらあげ	だいこん、にんじん	こいくちしょうゆ		
				えのきたけ、こまつな	うすくちしょうゆ		
11 月	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			631	28.0
	ウインナーのケチャップがらめ	さんおんとう	ウインナー	キャベツ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース		
	そえやさい						
12 火	クリームスープ	さつまいも、なまクリーム	調理用牛乳	にんじん、たまねぎ、パセリ	ガラスープ、ローリエ	639	23.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳		しお、こしょう		
	にくじゃが	ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、こんにゃく	さけ、こいくちしょうゆ		
13 水	かたくりこ	かたくりこ	たまご	にんじん、えんどうまめ	しお、こいくちしょうゆ	619	23.1
	たまご	たまご	たまご	キャベツ、みずな	うすくちしょうゆ、す		
	はるさめ、ひまわりあぶら	さんおんとう、ごま					
14 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	しろワイン、ケチャップ	613	23.7
	牛乳		牛乳	ピーマン	ガラスープ、しお、こしょう		
	たまごとコーンのスープ	かたくりこ	たまご	クリームコーン、はくさい	こいくちしょうゆ		
15 金	フルーツポンチ			とうもろこし、チンゲンサイ		594	28.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳	みかん、パイン、もも			
	にくどうふ	ひまわりあぶら	ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ		
18 月	いそかあえ	さんおんとう	ちりめんじゃこ、のり	しろねぎ	みりん	656	21.9
	てづくりカルピスゼリー	さんおんとう	カルピス、こなかんてん	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
19 火	てづくりてりやきハンバーグ	ひまわりあぶら、パンこ	とりにく	たまねぎ	あかワイン、ナツメグ	621	25.5
	そえキャベツ	かたくりこ、さんおんとう		キャベツ	こいくちしょうゆ、しお		
	やさいスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん	こしょう、みりん		
20 水	ポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリー	あかワイン、ガラスープ	602	29.5
	ふくじんづけ	じゃがいも、こむぎこ		たまねぎ、にんじん	カレー、オールスパイス		
	牛乳	カラメル		りんごピューレ	ローリエ、ウスターソース		
21 木	かいそうサラダ	ひまわりあぶら	かいそう	トマトピューレ	こいくちしょうゆ、しお	657	24.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳		こしょう		
	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		
21 木	だいこんのもの	さんおんとう	あつあげ	だいこん、こんにゃく	こいくちしょうゆ	621	25.5
	てづくりごかしよさん	さんおんとう	こなかんてん	にんじん、しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ		
	みかんゼリー	さんおんとう		みかんジュース	みりん、かつおぶし		
21 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			602	29.5
	てづくりつくだに	さんおんとう、ごま	ごんぶ、はなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す		
	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	こいくちしょうゆ、しお		
21 木	ひたし	さんおんとう	まぐろあぶらづけ	ほししいたけ	うすくちしょうゆ、さけ	657	24.8
	ぎゅうにくピビンバ	米、麦、ひまわりあぶら	ぎゅうにく、たまご	はくさい、ほうれんそう	みりん、かつおぶし		
	牛乳	さんおんとう、ごまあぶら	牛乳	にんじん	こいくちしょうゆ		
21 木	わかめスープ		わかめ、とうふ	たまねぎ、チンゲンサイ	ガラスープ、しお、こしょう	657	24.8
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト		こいくちしょうゆ		

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			
22 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			621	24.5
	りんごジャム	りんごジャム					
	ポークビーンズ	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、だいず	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、こしょう		
	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 グリーンアスパラガス	す、しお、こしょう		
25 月	どようび 土曜日のふりかえのおやすみ						
26 火	はるのかおりごはん	米、麦、さんおんとう	あぶらあげ まぐろあぶらづけ	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	595	22.6
	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、こまつな	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		
27 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	23.8
	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、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		
	わふうポテトサラダ	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら マヨネーズ	はなかつお	にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ、す		
28 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	20.9
	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		
	もずくスープ		とうふ、もずく	はくさい、にんじん、ねぎ 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		
	てづくリアセロラゼリー	さんおんとう	ごなかんてん	アセロラジュース			
29 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん、ごまあぶら ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す	600	25.3
	牛乳		牛乳				
	さつまいもとこうやどうふの あおりのあげ	さつまいも、かたくりこ ひまわりあぶら	こうやどうふ、あおりの		しお		

※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11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。

