

令和8年7月 学校給食予定献立表

今日の給食目標 : 衛生に気をつけよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御蔵小学校

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			596	26.5
	あつあげとりにくのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
	はくさいとたまごのあえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご	はくさい、にんじん こまつな	しお、こいくちしょうゆ		
2 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	22.6
	キャベツとぶたにくの ごまみそいため	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ぶたにく、みそ	キャベツ、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		
	はるさめとこのわふうサラダ	はるさめ、さんおんとう ひまわりあぶら	たこ	にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
3 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			625	32.1
	とりにくの バーベキューソースかけ	さんおんとう	とりにく	しょうが、レモンかじゅう にんにく、りんごビューレ	しお、こしょう、しるワイン こいくちしょうゆ		
	こふきいものあおりのあえ	じゃがいも	あおりの		しお		
6 月	とうがんのスープ	かたくりこ		はくさい、とうがん にんじん、みずな	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	604	25.3
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
7 火	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	665	26.2
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	やさいかのわりきんぴら	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら		ごぼう、にんじん、もやし きゅうり	しお、こいくちしょうゆ		
8 水	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、のり たまご	えだまめ、ちらしずしのもと (にんじん、たけのこ れんこん、しいたけ かんぴょう)	ちらしずしのもと こいくちしょうゆ、しお	636	24.3
	牛乳		牛乳				
	たなばたそうめんじる	そうめん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、オクラ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
9 木	すいか			すいか		589	23.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	チャンプルー	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	とうふ、ぶたにく、たまご	キャベツ、にがうり	さけ、しお、みりん こいくちしょうゆ		
10 金	もずくのみそしる		あぶらあげ、もずく、みそ	たまねぎ、にんじん こまつな、しめじ	にぼし	624	26.4
	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			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
11 土	とりしおマーボー	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、しろねぎ たまねぎ、にんじん	さけ、ガラスープ、こしょう しお、こいくちしょうゆ とうがらし、うすくちしょうゆ	625	23.7
	もやしのちゅうかサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、ごま	ちくわ	もやし、チンゲンサイ とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
12 日	いちごジャム	いちごジャム				613	22.4
	なすのミートグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、なす、にんにく トマトビューレ	あかワイン、しお、こしょう ケチャップ、ウスターソース		
	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも		キャベツ、にんじん、パセリ 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		
13 月	かぼちゃのチキンカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら こむぎ、カラメル	とりにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん かぼちゃ、りんごビューレ トマトビューレ	しろワイン、カレー、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	630	23.5
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
14 火	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	ちりめんじゃこ、かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ	597	29.3
	わかめごはん	米、麦	わかめ				
	牛乳		牛乳				
15 水	こうやどうふといかと いものレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう	こうやどうふ、いか	レモンかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ	613	22.4
	ミニトマト			ミニトマト			
	モロヘイヤいりかきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん モロヘイヤ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
16 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			630	23.5
	ぶたにくのキムチいため	ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく、キャベツ しろねぎ、キムチ	さけ、みりん こいくちしょうゆ		
	ごまいりビーフンスープ	ビーフン、ごま	とうふ	にんじん、たまねぎ 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		
17 金	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			597	29.3
	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、ねぎ しいたけ	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、みりん		
18 土	のりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	はくさい、にんじん ほうれんそう	さけ、かつおぶし こいくちしょうゆ	597	29.3

※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14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。
 ※給食で使用するお米は伊勢市産「コンヒカリ」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。
 ※2日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんだ献立です。

※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。