

令和8年9月 学校給食予定献立表

今月の給食目標 : みんなで楽しく食べよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御薗小学校

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 はたらき力や 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	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			591	27.4
		しそふりかけ			しそふりかけ			
		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		
		そえキャベツ			キャベツ			
3	木	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	616	27.2
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		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、ねぎ ほししいたけ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
		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、みずな、にんじん	こいくちしょうゆ		
4	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			666	25.0
		いちごジャム	いちごジャム					
		ぶたにくのアングレーズ	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、パンこ	ぶたにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ ウスターソース		
		こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
7	月	キャベツスープ			キャベツ、にんじん とうもろこし、こまつな	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお	617	23.4
		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 カラメル	とりにく	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、りんごピューレ にんじん、トマトピューレ	しろワイン、ガラスープ カレーこ、オールスパイス ローリエ、ウスターソース こいくちしょうゆ しお、こしょう		
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
8	火	かいそうサラダ	ひまわりあぶら 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 とうもろこし	す、こいくちしょうゆ	591	25.7
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		やさいふりかけ			やさいふりかけ			
		しいらのたつたあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、こしょう こいくちしょうゆ		
9	水	だいこんのにももの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん こんにゃく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	661	21.4
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら、はるさめ さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが、しろねぎ にんじん、たまねぎ	さけ、ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、みりん とうがらし		
		はなぎりだいこんのごまあえ	さんおんとう、ごまあぶら ごま		きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
10	木	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		587	22.8
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		あじつけのり		のり				
		たまごとツナのいためもの	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまご	にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ、しお		
11	金	とうふととうがんのすましじる	かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	とうがん、はくさい	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、みりん しお、かつおぶし	586	27.2
		コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
		りんごジャム	りんごジャム					
		なすのチキントマトグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	とりにく、チーズ	たまねぎ、なす、にんにく トマトピューレ	あかワイン、ケチャップ ウスターソース、しお こしょう		
14	月	もやしスープ			もやし、にんじん、みずな 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	586	20.1
		えびチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら	えび、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、ガラスープ、こしょう しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
		牛乳		牛乳				
		ごまいりビーフンスープ	ビーフン、ごま		キャベツ、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		
15	火	カクテルボンチ	カクテルゼリー		もも、パイン、みかん		647	26.1
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		てづくりひじきつくだに	さんおんとう	ひじき、はなかつお		たまねぎ、にんじん こんにゃく、さやいんげん		
		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		
16	水	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	もやし、にんじん、こまつな	しお、こいくちしょうゆ、す	610	24.2
		タコライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん とうもろこし、トマト	さけ、ケチャップ、チリソース チリパウダー、パプリカこ しお、こしょう		
		牛乳		牛乳	にんにく、トマトピューレ			
		もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご、とうふ、もずく	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		
16	水	てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			



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			
17	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			628	23.0
		ちくわとだいの レモンあげ	かたくりこ、さんおんとう	だいず、ちくわ	レモンかじゅう	こいくちしょうゆ		
		そえはくさい	ひまわりあぶら		はくさい	しお		
		みそしる		あぶらあげ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ	にぼし		
18	金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			640	26.1
		クリームシチュー	ひまわりあぶら、こむぎこ じゃがいも、バター	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
		ドレッシングサラダ	さんおんとう		キャベツ、にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう		
24	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			606	24.9
		マーボーどうふ	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、どうふ	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		
		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	かまぼこ	キャベツ、にんじん チンゲンサイ	す、こいくちしょうゆ		
25	金	サラダうどん	うどん、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	キャベツ、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、かつおぶし	622	20.4
		牛乳		牛乳				
		さつまいもとこうやどうふの あおのりあげ	さつまいも、かたくりこ ひまわりあぶら	こうやどうふ、あおのり		しお		
28	月	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			600	24.3
		わかめごはん	米、麦	わかめ				
		牛乳		牛乳				
		さわらのあげに	かたくりこ、さんおんとう	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
29	火	もやしのひたし	ひまわりあぶら、ごま		もやし	うすくちしょうゆ	587	25.1
		すましじる			はくさい、にんじん、みずな えのきたけ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
30	水	ひややっこ		どうふ、はなかつお	しろねぎ	こいくちしょうゆ、みりん	607	26.1
		ぶたにくとじゃがいものみそに	じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく、みそ	だいこん、こんにやく にんじん	こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
30	水	とりにくとあつあげのいためもの	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、あつあげ	しょうが、にんじん、キャベツ	こいくちしょうゆ さけ、みりん	607	26.1
		めかぶのかきたまじる	かたくりこ	たまご、めかぶ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
		てづくりりんごゼリー	さんおんとう	ごなかんてん	りんごジュース	かつおぶし、こんぶ		

※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16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「防災の日」(9月1日)、25日(金)は「十五夜」にちなんで献立です。