

令和8年5月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：マナーを守って食べよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立修道小学校

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 いせぢやのとりからあげ そえキャベツ	パン かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳 とりにく	しょうが、りよくちや キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ しお	625	27.9
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん 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		
7 木	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			613	21.3
	わかばいりかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	えび、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん かいわれだいこん	しお		
	すましじる		あぶらあげ	だいこん、にんじん えのきたけ、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		
8 金	コッペパン、牛乳 ウインナーのケチャップがらめ そえやさい	パン さんおんとう	牛乳 ウインナー		ケチャップ、ウスターソース	601	21.8
	クリームスープ	さつまいも、なまクリーム ひまわりあぶら、バター こむぎこ	調理用牛乳	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし	ガラスープ、ローリエ しお、こしょう		
11 月	むぎごはん、牛乳 かつおとだいのあげに そえはくさい	米、麦 かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	牛乳 かつお、だいず	しょうが	こいくちしょうゆ さけ、みりん しお	631	28.0
	みそしる		とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	はくさい だいこん、にんじん しめじ、ねぎ	にぼし		
	むぎごはん、牛乳 にくじゃが	米、麦 ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	牛乳 ぶたにく	たまねぎ、こんにやく にんじん、えんどうまめ	さけ、こいくちしょうゆ しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
12 火	むぎごはん、牛乳 にくじゃが	米、麦 ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	牛乳 ぶたにく	たまねぎ、こんにやく にんじん、えんどうまめ	さけ、こいくちしょうゆ しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す	639	23.4
	たまごとはるさめのあえもの		たまご	キャベツ、みずな			
13 水	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、しお、こしょう ウスターソース	619	23.1
	牛乳		牛乳				
	たまごとコーンのスープ フルーツポンチ	かたくりこ	たまご	クリームコーン、はくさい とうもろこし、チンゲンサイ みかん、パイナップル、もも	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
14 木	むぎごはん、牛乳 にくどうふ	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん	613	23.7
	いそかあえ てづくりカルピスゼリー	さんおんとう さんおんとう	ちりめんじゃこ、のり カルピス、こなかんでん	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				
15 金	てづくりてりやきハンバーグ	ひまわりあぶら、パンこ かたくりこ、さんおんとう	とりにく	たまねぎ	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	594	28.8
	そえキャベツ			キャベツ			
	やさいスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん こまつな	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
18 月	ポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ カラメル	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、ガラスープ カレー、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	656	21.9
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	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		
19 火	むぎごはん、牛乳 しいらのからあげ	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳 しいら	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	621	25.5
	だいこんのもの 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	あつあげ こなかんでん	だいこん、こんにやく にんじん、しめじ、ねぎ みかんジュース	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
	むぎごはん、牛乳 てづくりつくだに	米、麦 さんおんとう、ごま	牛乳 こんぶ、はなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
20 水	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 ほししいたけ	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	602	29.5
	ひたし	さんおんとう	まぐろあぶらづけ	はくさい、ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
	ぎゅうにくピビンバ	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうにく、たまご	にんにく、にんじん、もやし みずな	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、しお		
21 木	牛乳		牛乳			657	24.8
	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 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				

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 りんごジャム	パン	牛乳				
	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	621	24.5
	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	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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 うすくちしょうゆ	595	26.1
	そえやさい			はくさい、ほうれんそう きりぼしだいこん	うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	ほししいたけ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
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				
	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	601	23.8
	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				
	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	612	20.9
	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			
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		

※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。
 ※1日は「八十八夜」(5月2日)、「こどもの日」(5月5日)にちなんで献立です。

