

令和7年6月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくめくひょう

今月の給食目標：よくかんで食べよう

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			
2 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	27.3
	さわらのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さわら		さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	じゃがいものにも	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 えだまめ	こいくちしょうゆ		
3 火	ハヤシライス	米、麦、ひまわりあぶら こむぎこ、バター さんおんとう、カラメル	ぶたにく	にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん エリンギ、トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう トマトベースソース こいくちしょうゆ ウスターソース	634	20.6
	牛乳		牛乳				
	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	す、しお、こしょう		
4 水	さんしよくそぼろごはん	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく、たまご	こまつな	こいくちしょうゆ、さけ、しお	615	27.2
	牛乳		牛乳				
	みそしる		とうふ、わかめ、みそ	だいこん、はくさい にんじん、ねぎ	にぼし		
	むぎこがしまめ	さんおんとう、むぎこがし	だいた				
5 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			602	22.5
	スタミナため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、もやし	こいくちしょうゆ、さけ みりん		
	ごぼうのりごまサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	のり	ごぼう、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお こしょう		
6 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			635	24.1
	りんごジャム	りんごジャム					
	いかとさつまいものレモンあげ	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら	いか	レモンかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ		
	そえやさい	さんおんとう		キャベツ、みずな	しお		
9 月	だいこんとしめじの たまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん、しめじ、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	653	28.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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		
10 火	こふきいものごまあえ	じゃがいも、ごま			しお、こしょう	585	23.2
	はるさめとはくさいのにも	はるさめ、さんおんとう	あつあげ	はくさい、にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
	にんじゃごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	しお、うすくちしょうゆ		
11 水	牛乳		牛乳			627	25.1
	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 ほうれんそう	しお、かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
	ごぼうとみずなのしるもの		とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、ごぼう、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
12 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			602	22.2
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん	とうがらし、さけ こいくちしょうゆ、みりん		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さんおんとう、ごまあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん、きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ、す		
13 金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			647	29.5
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ、あおのり		しお		
	そえやさい			キャベツ、にんじん	しお		
16 月	かきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん、えのきたけ こまつな	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	595	25.3
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
	チキンのクリームに	ひまわりあぶら じゃがいも、こむぎこ バター、なまクリーム	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
17 火	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき、ベーコン	キャベツ、きゅうり にんじん、とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す しお、こしょう	591	23.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	しいらのからあげ ねぎソースかけ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	しいら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	ミニトマト			ミニトマト			
17 火	みそしる	さつまいも	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん こまつな	にぼし	591	23.6
	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		
17 火	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、えのきたけ、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	591	23.6

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			
18 水	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 バター、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 りんごピューレ トマトピューレ	しろワイン、カレーコ ロリーエ、ガラスープ オールスパイス、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	641	24.9
	牛乳		牛乳				
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	ツナサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、うすくちしょうゆ、しお こしょう		
19 木	むぎごはん、牛乳、 てづくり ひじきつくだに	米、麦 さんおんとう、ごま	牛乳 ひじき 、はなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す	607	26.8
	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 しめじ、ねぎ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
20 金	ペンのミートソース	ペンネマカロニ ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく、たまねぎ にんじん、パセリ トマトピューレ	あかワイン、ケチャップ トマトベースソース ガラスープ、しお、こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	604	23.3
	牛乳		牛乳				
	さつまいもサラダ	さつまいも、さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、しお、こしょう		
	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	ごなかんてん	ぶどうジュース			
23 月	わかめごはん 牛乳	米、麦 わかめ	牛乳			607	23.7
	かつおとだいずといものあげに	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいず	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ みりん		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	すましじる		あぶらあげ	たまねぎ、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		
24 火	キムチチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、キムチ	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ガラスープ、しお	610	24.8
	牛乳		牛乳				
	ビーフンたまごスープ	ビーフン、かたくりこ	たまご	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		
	とうもろこし			とうもろこし	しお		
25 水	むぎごはん、牛乳、 あつあげととりにくの みそいため	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 とりにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん しろねぎ	さけ、みりん こいくちしょうゆ	617	27.1
	キャベツとたまごのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	キャベツ、みずな	しお、こいくちしょうゆ、す		
26 木	むぎごはん、牛乳	米、麦 ひまわりあぶら	牛乳			618	23.3
	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 こんにやく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	のりあえ	さんおんとう	かまぼこ、のり	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	てづくりカルピスゼリー	さんおんとう	カルピス、ごなかんてん				
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
27 金	とりのパーベキューソースかけ	さんおんとう	とりにく	りんごピューレ レモンかじゅう キャベツ、きゅうり	しろワイン、しお、こしょう こいくちしょうゆ	606	29.2
	そえやさい						
	かぼちゃスープ	こむぎこ、バター ひまわりあぶら なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ	ガラスープ、しお、こしょう		
30 月	むぎごはん、牛乳	米、麦 こむぎこ、かたくりこ	牛乳 さめ		こいくちしょうゆ、さけ、しお こしょう、ウスターソース	638	27.3
	さめフライ	パンこ、ひまわりあぶら			しお、こしょう		
	こふきいも	じゃがいも					
	けんちんじる	ひまわりあぶら、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		

※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13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。
 ※4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月はかむことに重点をおいた献立を取り入れました。
 ※麦の実りの季節です。4日には、炒り大豆に麦こがしをからめた「麦こがし豆」を取り入れました。

