

令和7年9月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：食べものの働きについて知ろう

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			
3 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	27.2
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、ほししいたけ にんじん、さやいんげん	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、こまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
4 木	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、にんじん りんごピューレ トマトピューレ	しろワイン、カレーこ、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	628	24.2
	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	ちりめんじゃこ、かいそう	もやし、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン	牛乳				
5 金	ぶたにくのアングレーズ	かたくりこ、ひまわりあぶら パンこ、さんおんとう	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	655	24.6
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	じゃがいもスープ	じゃがいも		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		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
8 月	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	634	26.1
	ふかしいも	さつまいも			しお		
	だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	だいこん、にんじん しめじ、さやいんげん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
9 火	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	さけ、こいくちしょうゆ みりん	612	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 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		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんでん	アセロラジュース			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
10 水	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	616	21.3
	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 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		
	ツナとあおじそのごはん 牛乳	米、麦、ごま	まぐろあぶらづけ 牛乳	あおじそふりかけ	さけ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
11 木	たまごとやさいのいためもの	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら	たまご	にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ、しお	600	23.1
	とうふととうがんのしるもの	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		
	コッペパン、牛乳 りんごジャム	パン	牛乳				
	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		
12 金	もやしのスープ			もやし、にんじん とうもろこし、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	590	27.1
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ひややっこ 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	とうふ、はなかつお ぶたにく、みそ	しろねぎ ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ	こいくちしょうゆ、みりん さけ、こいくちしょうゆ みりん		
16 火	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	にんにく、たまねぎ にんじん、トマト トマトピューレ	さけ、ケチャップ、しお チリソース、チリパウダー パブリカこ、こしょう	614	26.6
	牛乳		牛乳				
	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	チンゲンサイ	ガラスープ こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
	てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
17 水	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	にんにく、たまねぎ にんじん、トマト トマトピューレ	さけ、ケチャップ、しお チリソース、チリパウダー パブリカこ、こしょう	607	23.5
	牛乳		牛乳				
	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	チンゲンサイ	ガラスープ こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		

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 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			616	22.4
	ちくわとだいのレモンあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	ちくわ、だいず	レモンかじゅう	こいくちしょうゆ		
	そえはくさい			はくさい	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		
19 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			640	26.2
	クリームシチュー 食育の日	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	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん しめじ、パセリ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	ひじきサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき	キャベツ、きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん す、しお、こしょう		
22 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			572	25.5
	さけのしおやき		さけ		しお、さけ		
	ミニトマト			ミニトマト			
24 水	すいとん	こめこ、かたくりこ	あぶらあげ	だいこん、はくさい にんじん、しいたけ、ねぎ	しお、こいくちしょうゆ かつおぶし	593	22.3
	チキンピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	しろワイン、ガラスープ こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
	牛乳		牛乳				
	まめとやさいのカレースープ	じゃがいも	だいず、ベーコン	にんじん、キャベツ	しろワイン、ガラスープ こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう カレーこ		
25 木	カクテルボンチ	カクテルゼリー		もも、パイン、みかん		657	26.9
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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、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		
	ビーフンのちゅうかサラダ	ビーフン、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら ごま	たまご	もやし、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
26 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	627	20.3
	牛乳		牛乳				
	こうやどうふとじゃがいもの あおのりあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	こうやどうふ、あおのり		しお		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
29 月	わかめごはん	米、麦	わかめ			611	25.4
	牛乳		牛乳				
	さわらのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら 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		
	もやしのひたし			もやし	こいくちしょうゆ		
30 火	みそじる		とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、みずな	にほし	616	23.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	にくじゃが	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、さいいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
	ごまあえ	さんおんとう、ごま	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		

※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17日と22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日は「防災の日」(9月1日)にちなんで献立です。

