

令和7年10月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしきょうくひょう しよくじ たいせつ し
 今月の給食目標：食事の大切さを知ろう

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 はたらきかや 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			615	23.3
	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 にんじん、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		
	はるさめのマヨネーズあえ	はるさめ、さんおんとう マヨネーズ、ごまあぶら	ひじき	にんじん、きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す		
2 木	しぐれにごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ぶたにく	しょうが、ごぼう	さけ、みりん、たまりしょうゆ	602	24.1
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう	たまご	たまねぎ、こまつな にんじん	こいくちしょうゆ、しお かつおぶし、こんぶ		
	すましじる		とうふ	だいこん、にんじん しろねぎ	こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
3 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			620	24.2
	いちごジャム	いちごジャム					
	ツナとさつまいものチーズやき	さつまいも	まぐろあぶらづけ、チーズ	たまねぎ、とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう		
7 火	キャベツスープ			キャベツ、にんじん、しめじ 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	619	28.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さばのしおやき	さば	さば				
8 水	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、みずな こんにゃく	こいくちしょうゆ	630	25.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とうふのちゅうかに	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、とうふ	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん きくらげ、しろねぎ	さけ、ガラスープ、しお こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ		
9 木	たまごとチンゲンサイのサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、チンゲンサイ	しお、す、こいくちしょうゆ	592	24.0
	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、こしょう ウスターソース、しお		
	牛乳		牛乳				
10 金	もずくいりたまごスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご、もずく	もやし、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	620	25.8
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
14 火	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				601	29.4
	ぶたにくのワインに	さんおんとう	ぶたにく		ローリエ、あかワイン、す こいくちしょうゆ、みりん		
	そえやさい			キャベツ、みずな			
15 水	キャロットスープ	ごむぎこ、ひまわりあぶら バター、なまクリーム	調理用牛乳	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しお、こしょう	657	20.2
	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		
16 木	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう	604	25.0
	だいずとひじきのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、ひじき、あぶらあげ	だいこん、ほししいたけ 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		
	さつまいものポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら さつまいも、ごむぎこ 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、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		
17 金	ふくじんづけ			ふくじんづけ		643	26.3
	牛乳		牛乳				
	フレンチサラダ	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、とうもろこし	す、しお、こしょう		
16 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	25.0
	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		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
17 金	ぐだくさんじる		とうふ	にんじん、たまねぎ 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	643	26.3
	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			
	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳				
17 金	にくうどん	うどん、ひまわりあぶら	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ しお、うすくちしょうゆ かつおぶし	643	26.3
	だいこんのごまマヨネーズあえ	マヨネーズ、さんおんとう ごま	まぐろあぶらづけ	だいこん、にんじん ほうれんそう	うすくちしょうゆ		

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			
20 月	あきのあんかけごはん	米、麦、かたくりこ ひまわりあぶら	とりにく	しめじ、まいたけ、ねぎ にんじん、はくさい たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ しお、うすくちしょうゆ かつおぶし	591	24.6
	牛乳		牛乳				
	さつまいものみそしる れんだいじがき	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	みずな れんだいじがき	かつおぶし		
21 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			674	28.5
	てづくりつくだに	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ、こんぶ はなかつお		たまりしょうゆ、みりん、す		
	ぶたにくとあつあげの いためもの	ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ しお、みりん		
	パンサンスー	はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	たまご	もやし、きゅうり、にんじん	しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す		
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			594	27.4
	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 しいたけ、ねぎ	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ		
	はくさいとこまつなのりあえ 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	かまぼこ、のり こなかんてん	はくさい、こまつな みかんジュース			
23 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			608	25.6
	てづくりハンバーグ	パンこ、かたくりこ さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	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		
	そえキャベツ			キャベツ			
	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 しろねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
24 金	こくとうパン、牛乳 かつおとじゃがいもの カレーあげ	パン かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	牛乳 かつお	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう、カレーこ	606	24.2
	ミネストローネ	マカロニ ひまわりあぶら		セロリー、たまねぎ にんじん、キャベツ トマト、トマトビュレ	ガラスープ、しお、こしょう		
27 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			626	26.8
	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		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	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		
28 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			656	22.4
	すきやきに	ひまわりあぶら さんおんとう	ぎゅうにく、やきどうふ	ごんにゃく、にんじん はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	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、こまつな、にんじん	しお、こいくちしょうゆ、す		
	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 水	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 しお、うすくちしょうゆ ガラスープ	628	22.3
	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、えのきたけ 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		
	りんごいりフルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、りんご			
30 木	わかめごはん	米、麦	わかめ			672	22.0
	牛乳		牛乳				
	さつまいものかきあげ	さつまいも、かたくりこ こむぎこ、ひまわりあぶら	ちくわ、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん えのきたけ、ねぎ	にぼし		
31 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			635	27.0
	スープスパゲティ	スパゲティ、バター ひまわりあぶら、こむぎこ	えび、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん エリンギ	しろワイン、ガラスープ しお、こしょう		
	りっちゃんのサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ベーコン、はなかつお こんぶ	キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし ミニトマト	す、しお、こしょう		

※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20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。
 ※給食で使用するお米は伊勢市産「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。
 ※10日は「目の愛護デー」にちなんだ献立です。
 ※20日の蓮台寺柿は、伊勢市勢田町、藤里町、旭町産などです。

※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。

