

# 令和7年11月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしゅうくむくひょう かんしやう  
今月の給食目標：感謝して食べよう

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			
							
4 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			651	29.3
	しいらのレモンあげ	かたくり、さんおんとう	しいら	レモンかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ		
	そえキャベツ	ひまわりあぶら		キャベツ	みりん、しお		
	だいずとこんぶのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、あぶらあげ こんぶ	にんじん、だいこん ほししいたけ	みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし		
5 水	ツナそぼろごはん	米、麦、さんおんとう	まぐろあぶらづけ、たまご	にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、しお	631	26.1
	牛乳	ひまわりあぶら	牛乳				
	ごまみそしる	ごま	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん しろねぎ	にぼし		
	みかん			みかん			
6 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			602	25.1
	はるさめとりにくのいために	ひまわりあぶら、はるさめ さんおんとう	とりにく	しょうが、たまねぎ にんじん	さけ、こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
	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		
	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんでん	ぶどうジュース			
10 月	ちゅうかはん 	米、麦、ひまわりあぶら かたくりこ	ぶたにく、えび	しいたけ、にんじん はくさい、チンゲンサイ	さけ、こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう ガラスープ	623	22.5
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ		わかめ、とうふ	たまねぎ、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう ガラスープ		
	だいがくいも	さつまいも、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま			こいくちしょうゆ		
11 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			589	27.9
	さけのしおやき		さけ				
	ミニトマト			ミニトマト			
	みそにこみ	さといも、さんおんとう	あつあげ、こんぶ、みそ	だいこん、こんにやく にんじん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
12 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			587	25.5
	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、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		
	キャベツとこまつなのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
13 木	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	585	23.2
	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 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		
14 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			596	24.6
	ボルシチ	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	セロリー、たまねぎ、ビート にんじん、トマトピューレ トマト	あかワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	ブロッコリーサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、とうもろこし にんじん、ブロッコリー	す、しお、こしょう		
17 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	31.3
	まぐろのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	まぐろ		さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	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 こいくちしょうゆ、さけ		
	きりぼしだいこんのにも	さんおんとう	あぶらあげ	ほししいたけ、にんじん	みりん、かつおぶし		
18 火	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			676	23.8
	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	しろワイン、ガラスープ カレーこ、ローリエ オールスパイス こいくちしょうゆ、しお ウスターソース、こしょう		
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
19 水	ツナとわかめのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ、わかめ	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	594	27.2
	さつまいもごはん 	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳		しお		
	とりのねぎしょうゆいため	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	あきのみそしる		あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん しめじ、えのきたけ まいたけ、みずな	にぼし		

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 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			585	18.9
	じゃがいもとうや豆腐の あげに	じゃがいも、かたくりこ ひまわりあぶら さんおんとう	こうや豆腐		こいくちしょうゆ、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	もずくりいかたまじる	かたくりこ	たまご、もずく	にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
21 金	ジャージャーめん	ちゅうかめん、さんおんとう ひまわりあぶら	ぶたにく、だいず、みそ	もやし、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく、しろねぎ	こいくちしょうゆ みりん、さけ	625	25.2
	牛乳 フルーツポンチ		牛乳	パイン、みかん、もも			
25 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	26.9
	てづくりつくだに	さんおんとう	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		
	とりにくとじゃがいものものに	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	とりにく	たまねぎ、にんじん さやいんげん	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	もやし、ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
26 水	ひじきとぶたにくのごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき、たまご	ねぎ、しょうが、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	608	23.8
	牛乳		牛乳				
	すましじる		かまぼこ	はくさい、かぶ、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		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんてん	りんごジュース			
27 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	22.1
	とりしおマーボー	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、しろねぎ たまねぎ、にんじん	ガラスープ、とうがらし こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ、さけ、しお		
	ビーフンのマヨネーズサラダ	ビーフン、さんおんとう ごまあぶら、マヨネーズ		にんじん、きゅうり キャベツ	こいくちしょうゆ、す		
28 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			609	23.2
	いちごジャム	いちごジャム					
	かつおのだいずとさつまいもの ケチャップがらめ	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、さつまいも	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
29 土	もやしのスープ			もやし、にんじん、みずな とうもろこし	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	613	23.2
	ツナカレースパゲティ	スパゲティ ひまわりあぶら	まぐろのあぶらづけ	たまねぎ、にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお、こしょう、カレーこ ガラスープ		
	牛乳 フルーツポンチ		牛乳	パイン、みかん、もも			

※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10日と13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「十三夜」(11月2日)、7日は「いい歯の日」(11月8日)、20日は「和食の日」(11月24日)にちなんで献立です。

