

令和7年11月 学校給食予定献立表

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				
		しいらのレモンあげ	かたりこ,さんおんとう ひまわりあぶら	しいら	レモンかじゅう	さけ,こいくちしようゆ みりん	651	29.3
		そえキャベツ	ひまわりあぶら	だいす,あぶらあげ	キャベツ	しお		
		だいすとこんぶのいたために	さんおんとう	こんぶ	にんじん,だいこん ほししいたけ	みりん,こいくちしようゆ かつおぶし		
5	水	ツナそぼろごはん	米,麦,さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ,たまご	にんじん,さやいんげん	こいくちしようゆ,しお	631	26.1
		牛乳		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				
		はるさめととりにくのいたために	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,こいくちしようゆ みりん,かつおぶし	602	25.1
		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	こいくちしようゆ		
		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			
10	月	ちゅうかはん 	*米,麦,ひまわりあぶら かたりこ	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,こいくちしようゆ,しお うすぐちしようゆ,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	こいくちしようゆ,しお うすぐちしようゆ,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			こいくちしようゆ		
11	火	むぎごはん牛乳 さけのしおやき	米,麦	牛乳				
		ミニトマト			ミニトマト		589	27.9
		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,こんにゃく にんじん	かつおぶし,みりん こいくちしようゆ		
		むぎごはん牛乳	米,麦	牛乳				
12	水	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 こいくちしようゆ うすぐちしようゆ	587	25.5
		キャベツとこまつなひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ,こまつな	こいくちしようゆ		
		にんじやごはん 	*米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	ちりめんじやこ	にんじん	しお,うすぐちしようゆ	585	23.2
		牛乳		牛乳				
13	木	たまごとやさいのいためもの	さんおんとう,かたりこ 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 こいくちしようゆ		
		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	こいくちしようゆ うすぐちしようゆ かつおぶし,こんぶ		
		こくとうパン 牛乳	パン	牛乳				
		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,ピート 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	596	24.6
14	金	プロッコリーサラダ	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,プロッコリー	す,しお,こしょう		
		むぎごはん牛乳	米,麦	牛乳				
		まぐろのごまゴマやき	さんおんとう,ごまあぶら ごま,かたりこ	まぐろ		さけ,こいくちしようゆ みりん	641	31.3
		そえやさい						
17	月	きりぼしだいこんのにもの	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい,ほうれんそう きりぼしだいこん ほししいたけ,にんじん	こいくちしようゆ,さけ 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				
		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,ローリエ オールスパイス こいくちしようゆ,しお ウスターソース,こしょう	676	23.8
		ふくじんづけ 牛乳			ふくじんづけ			
18	火	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,うすぐちしようゆ しお,こしょう		
		さつまいもごはん 牛乳	*米,さつまいも,ごま	牛乳		しお		
		とりのねぎしようゆいため	ひまわりあぶら さんおんとう,かたりこ	とりにく	しょうが,しろねぎ	さけ,こいくちしようゆ,す	594	27.2
		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					
		じゃがいもとこうやどうふの 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	こうやどうふ			こいくちしようゆ,みりん	585	18.9
		そえキャベツ			キャベツ	しお			
21	金	もずくいりかきたまじる	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 こいくちしようゆ うすくちしようゆ		625	25.2
		ジャージャーメン	ちゅうかめん,さんおんとう ひまわりあぶら	ぶたにく,だいす,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	こいくちしようゆ みりん,さけ			
		牛乳		牛乳					
25	火	フルーツポンチ			ハイン,みかん,もも				
		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	ちりめんじやこ,こんぶ はなかつお			たまりしようゆ,みりん,す		
26	水	とりにくとじゃがいものにもの	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,こいくちしようゆ		608	23.8
		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	こいくちしようゆ			
		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	こいくちしようゆ,さけ,しお			
27	木	牛乳		牛乳				636	22.1
		すまじる		かまぼこ	はくさい,かぶ,にんじん えのきだけ	こいくちしようゆ うすくちしようゆ 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				
28	金	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				609	23.2
		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 こいくちしようゆ,こしょう うすくちしようゆ,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	こいくちしようゆ,す			
29	土	コッペパン,牛乳	パン	牛乳				613	23.2
		いちごシャム	いちごジャム						
		かつおとだいすとさつまいもの 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,だいす	しょうが	さけ,こいくちしようゆ ケチャップ ウスターソース しお			
		そえキャベツ			キャベツ				
		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 こいくちしようゆ うすくちしようゆ		
		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	こいくちしようゆ うすくちしようゆ しお,こしょう,カレー,こ ガラスープ			
		牛乳		牛乳					
		フルーツポンチ							

※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曜日をはさんだ前後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)にちなんだ献立です。

