

令和8年6月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立修道小学校

今月の給食目標：よくかんで食べよう

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			
1 月	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	611	20.8
	牛乳		牛乳				
	もやしスープ	じゃがいも, ごま		もやし, えのきたけ, 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		
2 火	フルーツポンチ			みかん, パイン, もも		627	29.7
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	まぐろのレモンあげ	かたくりこ, さんおんとう, ひまわりあぶら	まぐろ	レモン, かじゅう	さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
3 水	そえキャベツ	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	しお, こいくちしょうゆ, みりん, かつおぶし	593	25.4
	あつあげとこんぶのみそいため	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	しお, こいくちしょうゆ, みりん, かつおぶし		
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
4 木	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	626	25.8
	ごまあえ	さんおんとう, ごま	あぶらあげ	はくさい, こまつな, にんじん	こいくちしょうゆ		
	ツナとひじきのそぼろごはん	米, 麦, さんおんとう, ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ, ひじき, たまご	にんじん	こいくちしょうゆ, しお		
5 金	牛乳		牛乳			639	30.0
	すましじる		とうふ	だいこん, にんじん, たまねぎ, みずな	かつおぶし, こんぶ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ		
	むぎごがしまめ	さんおんとう, むぎごがし	だいず				
8 月	こくとうパン, 牛乳	パン	牛乳			614	21.3
	ポークステーキ		ぶたにく	しょうが, にんにく	さけ, す, こいくちしょうゆ, みりん		
	ジャーマンポテト	じゃがいも, ひまわりあぶら		たまねぎ, とうもろこし, パセリ	しお, こしょう		
9 火	たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ, にんじん, しめじ	ガラスープ, しお, こしょう, こいくちしょうゆ	632	23.4
	シーフードカレーライス	米, 麦, ひまわりあぶら, じゃがいも, こむぎこ, カaramel	とりにく, いか, えび	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, りんごピューレ, にんじん, トマトピューレ	しるワイン, ウスターソース, カレー, ガラスープ, しお, オールスパイス, こしょう, こいくちしょうゆ, ローリエ		
	ふくじんづけ		牛乳	ふくじんづけ			
10 水	牛乳		牛乳			621	23.8
	フレンチサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら	わかめ	キャベツ, きゅうり, グリーンアスパラガス, とうもろこし	す, しお, こしょう		
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
11 木	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ, ひまわりあぶら, かたくりこ, さんおんとう	ちくわ	ピーマン, にんじん	しお	585	23.8
	そえはくさい			はくさい	しお		
	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, しらねぎ	かつおぶし, こんぶ, こいくちしょうゆ		
12 金	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			628	25.8
	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, ほししいたけ, 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		
	きりほしだいこんのごまあえ	さんおんとう, ごまあぶら, ごま		きりほしだいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん	す, こいくちしょうゆ		
15 月	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんてん	ぶどうジュース		587	24.2
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	にんじゃふりかけ	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	うすくちしょうゆ		
15 月	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	587	24.2
	みそじる		あぶらあげ, みそ	はくさい, もやし, みずな, しめじ	にぼし		
	ペンネアラビアータ	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, パセリ, にんじん, トマトピューレ	あかワイン, ガラスープ, トマトベースソース, しお, こいくちしょうゆ, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, チリソース		
15 月	牛乳		牛乳			587	24.2
	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, まぐろあぶらづけ	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		
	ファイバーヨーグルト	さんおんとう, ひまわりあぶら	ファイバーヨーグルト				
15 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			587	24.2
	さめのピリからあげ	かたくりこ, ごまあぶら, さんおんとう, ごま	さめ	しょうが, にんにく, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, とうがらし, みりん, す		
	もやしのひたし	ひまわりあぶら		もやし	うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ		
15 月	あおさのすましじる		あおさ, とうふ	だいこん, にんじん, こまつな	うすくちしょうゆ, かつおぶし, こんぶ	587	24.2

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			
16 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			602	24.5
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	じゃがいものそばろに	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	さけ、こいくちしょうゆ		
17 水	はくさいとたまごのあえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	さつまあげ、たまご	はくさい、みずな	しお、こいくちしょうゆ	597	24.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ひややつこ		とうふ、はなかつお	しろねぎ	こいくちしょうゆ、みりん		
18 木	スタミナため	ひまわりあぶら、ごま	ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、キャベツ	こいくちしょうゆ、みりん こいくちしょうゆ さけ、みりん	600	27.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりのねぎソースかけ	ごまあぶら、さんおんとう かたくりこ	とりにく	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			
	みぞしる	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、しめじ	にぼし		
19 金	てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース		595	29.2
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
	ぶたにくのこうちやに	さんおんとう	ぶたにく		こうちや、こいくちしょうゆ す、みりん		
	そえやさい			キャベツ、にんじん			
22 月	トマトとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ、トマト チンゲンサイ	こいくちしょうゆ、しお こしょう、ガラスープ	599	27.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ はなかつお、こんぶ		たまりしょうゆ、みりん、す		
	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		
23 火	だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ ごんにやく	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	658	20.8
	ハヤシライス	米、麦、ひまわりあぶら こむぎこ、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 トマトベースソース、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース、ローリエ		
	牛乳		牛乳				
24 水	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	603	24.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	チキンチキンごぼう	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	とりにく	ごぼう	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう、みりん		
25 木	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご、もずく	たまねぎ、にんじん、みずな	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	633	25.6
	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、かたくりこ さんおんとう、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、みりん こいくちしょうゆ		
26 金	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	591	28.7
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
29 月	ポテトのチーズやき	ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく、チーズ	たまねぎ	しろワイン、ガラスープ しお、こしょう	608	23.7
	キャベツスープ		ベーコン	キャベツ、にんじん こまつな、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		
	わかめごはん	米、麦	わかめ				
	牛乳		牛乳				
30 火	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	600	24.6
	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 しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
30 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			600	24.6
	チンジャオロースー	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ たけのこピーマン	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
	ワンタンたまごスープ	かたくりこ ワンタンのかわ	たまご	だいこん、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		

※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15日と18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。

※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。