

# 令和4年5月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：マナーを守ってたべよう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

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			
6 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			653	28.2
	カレーうどん	うどん、ひまわりあぶらかたくりこ	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、カレー、コ、ガラスープ、こいくちしょうゆ、しお		
	ごまいりツナサラダ	マヨネーズ、ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	こいくちしょうゆ、こしょう		
9 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	29.0
	さばのしおやき	さんおんとう	さば				
	キャベツのひたし	さんおんとう		キャベツ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
10 火	きんぴらごぼう	ひまわりあぶらさんおんとう、ごま	とりにく	ごぼう、にんじん、こんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ	593	20.5
	まめごはん、牛乳	米、麦	牛乳	えんどうまめ	しお		
	たらすのすりみとかとえびのかきあげ、あおさじる	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	えび、いか、たらすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
11 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			603	24.8
	てつくりひじきつくだに	さんおんとう、ごま	ひじき		たまりしょうゆ、みりん、すかつおぶし、みりん		
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
12 木	じゃがいもときゅうりのすのもの	じゃがいも、さんおんとう		きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す	627	23.9
	さんしょくそぼろごはん	米、麦、さんおんとう、ひまわりあぶら	とりにく、たまご	こまつな	こいくちしょうゆ、さけ、しお		
	ぐだくさんじる		あぶらあげ	にんじん、だいこん、たまねぎ、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		
13 金	アセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース		659	26.3
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
	ポークビーンズ	ひまわりあぶら、こむぎこ、じゃがいも、バター、さんおんとう、カラメル	ぶたにく、だいず	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ、ローリエ、こいくちしょうゆ、トマトベースソース、しお、こしょう		
16 月	ドレッシングサラダ	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	610	26.5
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	しいらのわかばやき、ミニトマト	マヨネーズ	しいら	かわいれだいいん	さけ、しお、こしょう		
17 火	しんじゃがのにももの	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、えんどうまめ	こいくちしょうゆ	632	27.5
	たけのこごはん	米、麦、さんおんとう	あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし		
	とりのねぎしょうゆいため	ひまわりあぶら、ごま、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		
18 水	めかぶのみそじる		とうふ、めかぶ、みそ	だいこん、にんじん、ほうれんそう	にぼし	652	25.8
	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、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	さけ、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		
19 木	ビーフンサラダ	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	キャベツ、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、す	638	23.2
	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、バター、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、ローリエ、ガラスープ、オールスパイス、こいくちしょうゆ、しお、こしょう、ウスターソース		
	ふくじんづけ、牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
20 金	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	ちくわ、ちりめんじゃこ、かいそう	もやし、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ	664	24.6
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
20 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、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	664	24.6
	そえやさい			キャベツ、こまつな			
20 金	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん、パセリ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、こしょう、こいくちしょうゆ、しお		

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			
23 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	24.7
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく、みそ	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		
	きりぼしだいこんのごまあえ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごま	かまぼこ	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		
24 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			595	23.5
	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	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
25 水	チャーハン	米、麦、ひまわりあぶら、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、しお、ガラスープ、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	605	21.2
	牛乳		牛乳				
	もずくスープ		とうふ、もずく	にんじん、はくさい	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		
26 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			594	23.7
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	ちくげんに	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	ごぼう、たけのこ、れんこん、にんじん、こんにやく、ほししいたけ、さやいんげん	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし		
27 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			634	28.1
	ミートグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、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、オレガノ、こしょう		
	こまつなとじゃがいものポトフ	じゃがいも		にんじん、しめじ、こまつな	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
30 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			649	24.8
	さけのごまフライ	ごむぎこ、かたくりこ、パンこ、ごま、ひまわりあぶら	さけ		しお、こしょう		
	はくさいのひたし	さんおんとう		はくさい	こいくちしょうゆ		
31 火	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、さやいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん	683	25.4
	ぎゅうにくピビンバ	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにく、たまご	にんにく、にんじん、もやし、ほうれんそう	さけ、こいくちしょうゆ、しお、とうがらし		
	牛乳		牛乳				
31 火	ワンタンスープ	ワンタンのかわ		たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	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	683	25.4
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
					1ヶ月平均	629	25.1

※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日曜日の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定しています。今月は16日と17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、太字は三重県産及び伊勢市近郊産食材の予定です。  
 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※2日は八十八夜にちなんで、お茶を使った「ちくわの緑茶揚げ」を取り入れました。  
 ※27日は2016年5月に伊勢志摩でサミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。

