

# 令和4年6月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：衛生に気をつけて食べよう

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			
1 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			622	23.8
	あつあげとぶたにくのみそに	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん さやいんげん	さけ、みりん		
	わふうツナサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり、しょうが	す、こいくちしょうゆ		
2 木	わかめごはん	米、麦	わかめ			595	26.1
	牛乳		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		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
3 金	すましじる		とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん えのきたけ、こまつな			
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			598	26.5
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくとやさいのケチャップいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ ピーマン	あかワイン こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお		
たまごとしめじのスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ、しめじ				
6 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			592	24.3
	ちくわののりチーズやき		ちくわ、のり、チーズ				
	かんとくに	さといも、さんおんとう	とりにく	だいこん、にんじん こんにやく	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
7 火	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース		613	22.9
	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		
	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	たまねぎ、ほうれんそう	しお、かつおぶし こいくちしょうゆ		
8 水	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん ほししいたけ	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	623	25.7
	にくみそひじきさぼろごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、ひじき、みそ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん		
	牛乳		牛乳				
	かきたまじる	じゃがいも、かたくりこ	たまご	はくさい、えのきたけ、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		
9 木	むぎごがしまめ	さんおんとう、むぎごがし	だいた			613	24.2
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
10 金	ミニトマト			ミニトマト		603	24.2
	ごぼうともやしのかわりきんぴら	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら		ごぼう、にんじん もやし、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ		
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
13 月	こうやどうふといかのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	こうやどうふ、いか		さけ、こいくちしょうゆ みりん	635	22.9
	そえキャベツ			キャベツ			
	やさいとマカロニのスープ	マカロニ		たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお		
	かぼちゃの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 かぼちゃ、りんごピューレ トマトピューレ	しろワイン、カレーコ ローリエ、ガラスープ オールスパイス こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース、しお		
14 火	ふくじんづけ			ふくじんづけ		607	22.2
	牛乳		牛乳				
	キャベツとわかめのフレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	かまぼこ、わかめ	キャベツ、きゅうり	す、しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
15 水	スタミナため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん キャベツ、にら	こいくちしょうゆ、さけ みりん	606	27.3
	ちゅうかスープ		とうふ	たまねぎ、にんじん	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、しお		
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
16 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			677	25.4
	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、さけ うすくちしょうゆ、しお		
	はくさいとほうれんそうのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	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		
16 木	はんぺんのりよくちやフライ	こむぎこ、かたくりこ、パンこ ひまわりあぶら	はんぺん	りよくちや		677	25.4
	こふきいものごまあえ	じゃがいも、ごま			しお、こしょう		
	ぐたくさんみそしる		みそ	だいこん、にんじん えのきたけ、もやし、ねぎ	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			
17 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			612	29.5
	ぶたにくのこうちやに	さんおんとう、ごま	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			チンゲンサイ、にんじん			
	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	こいくちしょうゆ、しお、こしょう、ガラスープ		
20 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			611	29.4
	さけのしおやき	ごま	さけ				
	はくさいのごまあえ	ひまわりあぶら	だいち、あぶらあげ、ひじき	はくさい	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ		
	だいちとひじきのにももの	さんおんとう		にんじん、だいこん、さやいんげん	かつおぶし		
21 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			674	29.0
	ぶたにくとじゃがいものキムチに	じゃがいも	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	もやしのすのもの	ひまわりあぶら	たまご	こんにやく、キムチ、ねぎ	ガラスープ、とうがらし		
	とうもろこし	さんおんとう		もやし	しお、こいくちしょうゆ、す、しお		
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			629	27.1
	とりのごまソースかけ	ねりごま、さんおんとう	とりにく		しお、こしょう、さけ、す、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			
	かぼちゃのみそしる	ごまあぶら	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	にぼし		
23 木	じゃがいもとツナのピラフ	米、麦、じゃがいも	まぐろあぶらづけ	パセリ	こいくちしょうゆ、こしょう	602	20.0
	牛乳	ひまわりあぶら			うすくちしょうゆ、しお		
	クリームスープ	こむぎこ、バター	牛乳	たまねぎ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう		
	メロン	ひまわりあぶら	調理用牛乳	とうもろこし			
24 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん	ベーコン、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す	618	22.6
	牛乳	ひまわりあぶら		もやし			
	ちくわとさつまいものからあげ	さんおんとう、ごまあぶら	牛乳				
		かたくりこ、さつまいも	ちくわ		しお		
27 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			685	25.5
	なすいりマーボーどうふ	ひまわりあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ、たまねぎ	とうがらし、さけ		
	ビーフンサラダ	さんおんとう、かたくりこ		にんじん、なす	こいくちしょうゆ、みりん		
	カルピスゼリー	ごまあぶら	たまご	キャベツ、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ		
28 火	むぎごはん、牛乳	さんおんとう	カルピス、かんてん		うすくちしょうゆ、す	599	28.3
	さわらのやさいあんかけ	米、麦	牛乳				
	えだまめ	ひまわりあぶら	さわら	たまねぎ、にんじん	さけ、うすくちしょうゆ		
	めかぶじる	さんおんとう、かたくりこ		ピーマン	みりん		
29 水	ハヤシライス	米、麦、ひまわりあぶら	ぎゅうにく	にんにく、セロリー	あかワイン、ガラスープ	650	20.6
	牛乳	こむぎこ、バター		たまねぎ、にんじん	ローリエ、こしょう		
	アスパラとだいちのサラダ	さんおんとう、カラメル		エリンギ、トマトピューレ	トマトベースソース		
		ひまわりあぶら	だいち	グリーンアスパラガス	こいくちしょうゆ		
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳		ウスターソース、しお	633	23.5
	とりといものたまりあげ	さんおんとう		キャベツ、にんじん	す、しお、こしょう		
	もやしののりあえ	かたくりこ、じゃがいも	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ		
	けんちんじる	ひまわりあぶら	のり	もやし	たまりしょうゆ、みりん、す		
	さんおんとう、ごま	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ねぎ	こいくちしょうゆ	かつおぶし、こんぶ	こいくちしょうゆ	

※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13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。  
 ※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。8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。

1ヶ月平均	623	25.0
-------	-----	------

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

