

令和5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 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			657	22.8
	ちくわのあおのりあげ	こむぎこ,かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ,あおのり		しお		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	あぶらあげ	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		
2 火	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	きゅうり	こいくちしょうゆ,さけ,しお	630	26.3
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	じゃがいも,かたくりこ ひまわりあぶら	とうふ	だいこん,にんじん,ねぎ	かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ		
	おちゃプリン	まっちゃんプリンのもと	調理用牛乳				
8 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			606	25.2
	ぶたにくのしょうがいため	ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	ぶたにく	しょうが,にんじん たまねぎ,にら	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	キャベツとこまつなのりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ,のり	キャベツ,こまつな	こいくちしょうゆ		
9 火	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	642	23.6
	牛乳		牛乳				
	いかとさつまいものあげに	かたくりこ,さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう	いか	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	みそしる		とうふ,みそ	はくさい,えのきたけ,ねぎ	かつおぶし		
10 水	むぎごはん,牛乳 しそふりかけ	米,麦	牛乳	しそふりかけ		613	25.8
	とりにくとはるさめのいために	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,さやいんげん	さけ,こいくちしょうゆ みりん,かつおぶし		
	はなざりだいこんのごまあえ	さんおんとう ひまわりあぶら,ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん みずな,にんじん	こいくちしょうゆ		
11 木	ぶたにくビビンバ	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら	ぶたにく,たまご	にんにく,にんじん もやし,きゅうり	さけ,こいくちしょうゆ しお,とうがらし	632	23.9
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ		わかめ,とうふ	たまねぎ,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		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんてん	アセロラジュース			
12 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			618	27.3
	いちごジャム						
	チキンのかわりカツレツ	マヨネーズ,パンこ	とりにく		しろワイン,しお,こしょう しお,こしょう		
	こぶきいも キャベツのスープに	じゃがいも		キャベツ,たまねぎ 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		
15 月	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 バター,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	あかワイン,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 ウスターソース,こしょう	625	22.3
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	かまぼこ,かいそう	キャベツ,きゅうり	す,こいくちしょうゆ		
16 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			634	31.0
	さばのしおやき		牛乳				
	だいたずとひじきの いために あまなつ	ひまわりあぶら さんおんとう	だいたず,ひじき あぶらあげ	だいこん,にんじん しいたけ,さやいんげん あまなつ	こいくちしょうゆ,みりん かつおぶし		
17 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			600	25.7
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら さんおんとう	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,くるきくらげ	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		
	たまごとチンゲンサイのサラダ	ひまわりあぶら,ごま さんおんとう,ごまあぶら	たまご	はくさい,チンゲンサイ	しお,す,こいくちしょうゆ		
18 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			601	25.7
	かつおとじゃがいもの あまみそあえ	かたくりこ,じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう	かつお,みそ	しょうが	さけ,みりん		
	もやしのひたし			もやし	こいくちしょうゆ		
	だいこんとごぼうのしるもの		あぶらあげ	にんじん,だいこん ごぼう,こまつな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
19 金	こがたコッペパン,牛乳	パン	牛乳			598	24.3
	にくうどん	ほしうどん ひまわりあぶら	ぶたにく	しめじ,たまねぎ,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお かつおぶし		
	ごまネーズあえ	マヨネーズ さんおんとう,ごま		キャベツ,ほうれんそう にんじん,とうもろこし	こいくちしょうゆ,す		
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			

								
22	月	むぎごはん,牛乳 おこのみあげ たまねぎのみそしる	米,麦 こむぎこ,かたくりこ ひまわりあぶら さんおんとう じゃがいも	牛乳 ちくわ,えび,あおのり はなかつお とうふ,みそ	キャベツ,しょうが たまねぎ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ しお,ケチャップ ウスターソース にぼし	660	21.4
23	火	まめごはん 牛乳 ぶたにくのいせちやに そえキャベツ めかぶいりかきたまじる	 米,麦 さんおんとう,ごま	牛乳 ぶたにく たまご,めかぶ	えんどうまめ キャベツ にんじん,だいこん えのきたけ,ねぎ	しお りよくちや,す こいくちしょうゆ,みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし	592	26.6
24	水	むぎごはん,牛乳 とりにくとあつあげの キムチいため ツナとビーフンのちゅうかサラダ	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう ピーフン,さんおんとう ひまわりあぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく,あつあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ,キムチ,ねぎ キャベツ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ みりん す,こいくちしょうゆ	626	29.0
25	木	むぎごはん,牛乳 てづくりひじきつくだに こうやどうふのたまごとじ もやしのスのもの	米,麦 さんおんとう さんおんとう さんおんとう,ごま	牛乳 ちりめんじゃこ はなかつお,ひじき こうやどうふ,たまご あぶらあげ	たまねぎ,にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし,にんじん,きゅうり	たまりしょうゆ,みりん,す かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,みりん こいくちしょうゆ,す	621	28.5
26	金	こめこいりまるがたパン,牛乳 ぶたにくとポテトのグラタン やさいとマカロニのスープ	パン ひまわりあぶら,バター じゃがいも,こむぎこ マカロニ	牛乳 ぶたにく,調理用牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん,はくさい とうもろこし,パセリ	しろワイン,しお,こしょう ガラスープ,しお こいくちしょうゆ,こしょう	648	28.6
29	月	むぎごはん,牛乳 さわらのねぎごまソースかけ だいこんとこんぶのもの てづくりみかんゼリー	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう,かたくりこ ごま さんおんとう さんおんとう	牛乳 さわら こんぶ,あぶらあげ こなかんてん	しょうが,ねぎ だいこん,にんじん さやいんげん みかんジュース	さけ,こいくちしょうゆ,す かつおぶし こいくちしょうゆ,みりん	620	25.5
30	火	むぎごはん,牛乳 にくじゃが キャベツとこまつなのひたし	米,麦 ひまわりあぶら じゃがいも,さんおんとう ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 ぎゅうにく たまご	たまねぎ,にんじん いとこんにやく さやいんげん キャベツ,こまつな	さけ,こいくちしょうゆ しお,こいくちしょうゆ	613	22.2
31	水	チャーハン 牛乳 チンゲンサイとたまごのスープ ファイバーヨーグルト	米,麦,ひまわりあぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく 牛乳 とうふ,たまご ファイバーヨーグルト	たまねぎ,にんじん,ねぎ チンゲンサイ,しめじ	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 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	625	24.8
<p>※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16日と23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。 ※2日は八十八夜にちなんで、お茶を使った「お茶プリン」を取り入れました。また、子どもの日献立にもなっています。 ※26日はG7三重・伊勢志摩交通大臣会合にちなんだ「G7給食」です。</p>						1ヶ月平均	623	25.5

※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。

