

令和5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 木	むぎごはん、牛乳 あじつけのり	米、麦	牛乳			589	22.9
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく	にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン	こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、さけ しお、こしょう		
	じゃがいものおかかあえ	じゃがいも、ごま さんおんとう	はなかつお	えだまめ、こんにやく	こいくちしょうゆ		
2 金	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン	牛乳			630	25.4
	ぶたにくのアングリーズ	かたくりこ、パンこ ひまわりあぶら 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		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	もやしのスープ			もやし、にんじん とうもろこし ほうれんそう	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		
5 月	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	ローリエ、ガラスープ オールスパイス こいくちしょうゆ、カレーこ ウスターソース しお、こしょう、しろワイン	613	24.2
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	アスパラといかのサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	いか	キャベツ、きゅうり グリーンアスパラガス	しろワイン、すしお、こしょう		
6 火	むぎごはん、牛乳 ちくわのからあげ やさいあんかけ	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 ちくわ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、みりん	665	24.2
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ、もずく	はくさい	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
7 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			666	24.8
	ぶたにくとこんさいのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	ごぼう、にんじん、こんにやく さやいんげん	さけ、みりん、かつおぶし こいくちしょうゆ		
	はるさめとわかめのすのもの	はるさめ、さんおんとう ごま	わかめ	きゅうり、キャベツ	しお、こいくちしょうゆ、す		
	むぎごがしまめ	さんおんとう、むぎごがし	だいず				
8 木	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	602	26.7
	牛乳		牛乳				
	とりにくのしょうがやき		とりにく	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	ミニトマト みそしる		あぶらあげ、みそ	ミニトマト だいこん、もやし えのきたけ、ねぎ	にぼし		
9 金	コッペパン、牛乳 りんごジャム	パン	牛乳			624	26.3
	ぶたにくとたまごの チーズいため	ひまわりあぶら	ぶたにく、たまご こなチーズ	にんじん、とうもろこし ほうれんそう	しろワイン、しお、こしょう		
	じゃがいものスープに	じゃがいも ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ	ガラスープ こいくちしょうゆ、しお		
12 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	27.0
	あつあげととりにくのみそに	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	とりにく、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		
	キャベツときゅうりのごまあえ	さんおんとう、ごま	かまぼこ	キャベツ、きゅうり	こいくちしょうゆ		
13 火	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	644	23.9
	牛乳		牛乳				
	ビーフンたまごスープ	ビーフン、かたくりこ	たまご	にんじん、もやし、こまつな	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		
	フルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも			
14 水	むぎごはん、牛乳 とりにくのおおりのあげ そえやさい	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら	牛乳 とりにく、あおりの	しょうが キャベツ、みずな	こいくちしょうゆ、さけ しお	640	26.6
	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 ほししいたけ、にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
15 木	ひじきツナそぼろごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ ひじき、たまご	にんじん、たまねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、しお	617	22.1
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	ひまわりあぶら、かたくりこ	とうふ	ごぼう、だいこん モロヘイヤ	こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	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			

日	曜	献立名	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 	調味料・その他 	エネルギー kcal	たんぱく質 g
16	金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			604	25.1
		ボルシチ	ひまわりあぶら じゃがいも、カラメル さんおんとう	ぶたにく	セロリー、たまねぎ にんじん、ビート、トマト トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
		ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ねりごま 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	こいくちしょうゆ、す		
19	月	むぎごはん、牛乳	食育の日 米、麦	牛乳			678	28.8
		しいら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	しいら	りよくちや	しお、こしょう、さけ こいくちしょうゆ		
		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 ねぎ	こいくちしょうゆ		
20	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	21.9
		ぎゅうにくととうふのうまに	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	ぎゅうにく、とうふ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん さやいんげん	さけ、かつおぶし しお、こいくちしょうゆ		
21	水	こんぶともやしのわふうサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	こんぶ	もやし、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ	619	26.7
		わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳				
		スタミナいため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、にら	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
22	木	かきたまじる	かたくりこ	たまご、あぶらあげ	はくさい、えのきたけ 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	597	22.5
		チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん	しるワイン、ケチャップ ガラスープ、しお、こしょう ウスターソース		
		牛乳		牛乳				
		コーンチャウダー	じゃがいも、こむぎこ バター、なまクリーム ひまわりあぶら	調理用牛乳	キャベツ、にんじん とうもろこし	ローリエ、ガラスープ しお、こしょう		
23	金	メロン			メロン		631	23.9
		ひやしちゅうか	ちゅうかめん ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	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		
		牛乳		牛乳				
26	月	だいずとちくわとさつまいもの からあげ	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら、ごま	だいず、ちくわ		しお	657	27.4
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		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		
27	火	かぼちゃとなすのみそしる てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	とうふ、あぶらあげ、みそ こなかてん	かぼちゃ、にんじん、なす アセロラジュース	にぼし	590	29.0
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		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 ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお、さけ うすくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
28	水	のりずあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、す	622	26.5
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		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		
29	木	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	631	26.8
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		てづくりひじきつくだに	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ はなかつお、ひじき		たまりしょうゆ、みりん、す		
30	金	しんじゃがのそぼろに	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 さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ	661	26.9
		ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、みずな	こいくちしょうゆ		
		こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
		ぶたにくとこうやどうふのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、こうやどうふ	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
30	金	そえキャベツ			キャベツ	しお	661	26.9
		こまつなのスープ	じゃがいも		こまつな、にんじん たまねぎ	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		

1ヶ月平均	625	25.4
-------	-----	------

※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16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。
 ※5日～9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。7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。
 ※2日、9日、22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。

※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。