

# 令和5年11月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会  
伊勢市立上野小学校

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 水	ちゅうかはん	米,麦,ひまわりあぶらかたくりこ	とりにく	ほししいたけ,にんじんはくさい,チンゲンサイ	さけ,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	586	24.8
	牛乳		牛乳				
	もずくスープ		とうふ,もずく	たまねぎ,にんじん	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		
	プリン	プリンのもと	調理用牛乳				
2 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			655	25.0
	かつおとじゃがいものあげに	かたくりこ,じゃがいも,ひまわりあぶら,さんおんとう	かつお	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ,みりん		
	ぶたにくとやさいのかわりきんぴら	ひまわりあぶら,ごま,ごまあぶら,さんおんとう	ぶたにく	ごぼう,にんじん,もやし,にんにく,きゅうり	こいくちしょうゆ,しお		
6 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	しろワイン,カレーコ,ローリエ,ガラスープ,しお,こしょう,オールスパイス,こいくちしょうゆ,ウスターソース	608	22.1
	ふくじんづけ						
	牛乳		牛乳				
	だいこんサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら		だいこん,きゅうり,とうもろこし	うすくちしょうゆ,すしお,こしょう		
7 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			588	27.2
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ,こんぶ,はなかつお		たまりしょうゆ,みりん,す		
	こうやどうふのたまごとじ	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		
	はくさいのごまあえ	さんおんとう,ごま	かまぼこ	はくさい,みずな	こいくちしょうゆ		
8 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			597	25.5
	とんてき	さんおんとう,かたくりこ	ぶたにく	にんにく,しょうが	さけ,ウスターソース,こいくちしょうゆ,みりん,しお,こしょう		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
9 木	かきたまじる	かたくりこ	たまご,とうふ	たまねぎ,にんじん,こまつな	かつおぶし,こんぶ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ	608	27.4
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	とりにくとあつあげのみそいため	ひまわりあぶら,さんおんとう,ごま	とりにく,あつあげ,みそ	たまねぎ,ねぎ	さけ,みりん,こいくちしょうゆ		
	わふうサラダ	ひまわりあぶら,さんおんとう	わかめ	キャベツ,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,す		
10 金	みかん			みかん		656	29.1
	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳				
	さけフライ	こむぎこ,かたくりこ,パンこ,ひまわりあぶら	さけ		しお,こしょう,しろワイン,ウスターソース		
	こふきいも	じゃがいも			しお,こしょう		
13 月	だいこんとしめじのスープ			だいこん,しめじ,にんじん,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	606	23.7
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	ぶたにくのキムチいため	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,もやし,キムチ,チンゲンサイ	さけ,こいくちしょうゆ,みりん		
14 火	パンサンスー	はるさめ,さんおんとう,ごまあぶら	いか	キャベツ,きゅうり	しろワイン,す,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ	591	25.4
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	とり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	とりにく,とうふ	しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ	さけ,かつおぶし,しお,こいくちしょうゆ		
	のりずあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ,のり	はくさい,こまつな	こいくちしょうゆ,す		
15 水	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんてん	りんごジュース		684	25.1
	ひじきとぶたにくのごはん	米,麦,ひまわりあぶら,さんおんとう	ぶたにく,ひじき,たまご	ねぎ,しょうが,にんじん	こいくちしょうゆ,さけ,しお		
	牛乳		牛乳				
	すましじる		とうふ,あぶらあげ	たまねぎ,えのきたけ	かつおぶし,こんぶ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ		
16 木	だいがくいも	さつまいも,さんおんとう,ひまわりあぶら,ごま			こいくちしょうゆ	596	21.9
	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		
	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,みりん,かつおぶし,さけ		

材 料 名

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
17 金	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳			626	27.7
	チキンとマカロニのグラタン	ひまわりあぶら、マカロニ こむぎこ、バター	とりにく、調理用牛乳 チーズ	たまねぎ、しめじ	しろワイン、しお、こしょう		
20 月	キャベツと じゃがいものスープ	じゃがいも		キャベツ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	652	21.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
21 火	おこのみあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら さんおんとう	ちくわ、えび、あおのり はなかつお	キャベツ、しょうが	さけ、こいくちしょうゆ しお、ケチャップ ウスターソース	633	27.4
	みそしる		とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	にぼし		
22 水	むぎごはん、牛乳 さばのしおやき	米、麦	牛乳 さば			607	30.2
	かんとうに	さといも、さんおんとう	ぶたにく、こんぶ	だいこん、にんじん こんにやく	さけ、みりん こいくちしょうゆ かつおぶし		
24 金	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		619	24.7
	さつまいもごはん 牛乳 とりの ねぎしょうゆいため	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳		しお		
27 月	めかぶとたまごのしるもの	かたくりこ	たまご、めかぶ あぶらあげ	はくさい、にんじん たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし	623	28.1
	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 にんじん、パセリ トマトピューレ	あかワイン、ケチャップ トマトベースソース、しお ガラスープ、チリソース ウスターソース、こしょう こいくちしょうゆ		
28 火	牛乳		牛乳			622	23.8
	ドレスシングサラダ	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		
29 水	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			651	24.7
	むぎごはん、牛乳 しそふりかけ	米、麦	牛乳	しそふりかけ			
30 木	さめのたつたあげ	かたくりこ ひまわりあぶら	さめ	しょうが	さけ、こしょう こいくちしょうゆ	630	27.6
	はくさいのひたし		だいず、あぶらあげ ひじき	はくさい	うすくちしょうゆ みりん、かつおぶし こいくちしょうゆ		
1ヶ月平均	だいずとひじきのにももの	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、あぶらあげ ひじき	にんじん、だいこん さやいんげん	みりん、かつおぶし こいくちしょうゆ	622	25.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
29 水	にくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、こんにやく さやいんげん、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ	622	23.8
	もやしのすのもの	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	もやし、にんじん、みずな	こいくちしょうゆ、す		
29 水	さんしょくツナそぼろごはん 牛乳	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ たまご 牛乳	こまつな	こいくちしょうゆ さけ、しお	651	24.7
	のっぺいじる	じゃがいも、かたくりこ	あつあげ	ごぼう、にんじん、ねぎ こんにやく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こんぶ、かつおぶし		
30 木	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース		630	27.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
30 木	とりにくのピリからあげ	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま ごまあぶら	とりにく	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す	630	27.6
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
30 木	たまごスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ、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	630	27.6

※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14日と22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。  
 ※8日は「い歯の日」、22日は「和食の日」(11月24日)にちなんで献立です。

※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。

