

# 令和6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 はたらくカや 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			627	26.2
		いせちやのとりにあげ そえキャベツ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	にんにく、しょうが、りよくちや キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ しお		
		きんぴらごぼう	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	まぐろあぶらづけ	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		
7	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	20.5
		えびといかのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	えび、いか、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
		あおさじる		あおさ、とうふ、みそ	えのきたけ、だいこん にんじん、ねぎ	にぼし		
8	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	25.8
		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、ねぎ たまねぎ、にんじん	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		
		チンゲンサイとたまごのサラダ	かたくりこ、ごまあぶら ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	たまご	ほうさい、チンゲンサイ にんじん	しお、す、こいくちしょうゆ		
9	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	27.7
		てづくりつくだに	ごま、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		
		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	ぶたにく	しょうが、にんじん たまねぎ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
10	金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			647	29.6
		りんごジャム	りんごジャム					
		チキンポテトグラタン	ひまわりあぶら、こむぎこ じゃがいも、バター	とりにく、だいず、チーズ 調理用牛乳	たまねぎ、パセリ	しろワイン、しお、こしょう ガラスープ		
13	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			629	23.4
		トンカツ	こむぎこ、かたくりこ パン、ひまわりあぶら	ぶたにく		しお、こしょう ウスターソース		
		ごまあえ	ごま		キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ こまつな	にぼし		
14	火	まめごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	27.8
		しいらのわかばやき	マヨネーズ	しいら	えんどうまめ	しお		
		じゃがいものにももの	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、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう		
15	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			603	28.5
		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 さやいんげん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
		ささみとはくさいのあえもの	さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく	はくさい、にんじん、みずな あまなつ	す、こいくちしょうゆ		
16	木	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、カレーコ ローリエ、ガラスープ オールスパイス、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	646	22.6
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かまぼこ、かいそう	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
17	金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			593	29.1
		てづくりてりやきハンバーグ	パン、かたくりこ さんおんとう	とりにく	たまねぎ	あかワイン、ナツメグ こいくちしょうゆ、しお こしょう、みりん		
		そえキャベツ			キャベツ			
20	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			594	26.0
		さわらのピリからやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま	さわら	しょうが、ねぎ はくさい	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す しお		
		きりほしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりほしだいこん ほししいたけ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
21	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		587	21.5
		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		
21	火	みそけんちん	さつまいも ひまわりあぶら	とうふ、みそ	だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおぶし		

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			
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			623	22.7
	ぶた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	ぶたにく	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		
	ひじきのわふうサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき	キャベツ、みずな とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す		
23 木	ぎゅうにくピビンバ	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうにく、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 とうがらし、しお	637	22.9
	牛乳		牛乳				
	ごまいりわかめスープ	ごま	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		
24 金	りんごクラッシュゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース		676	30.7
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム						
27 月	かつおとだいの ケチャップがらめ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース しろワイン、ガラスープ、しお うすくちしょうゆ、こしょう	649	29.2
	じゃがいものスープに	ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳		さけ、カレーこ		
28 火	さばのカレーやき		さば	ミニトマト		604	24.8
	ミニトマト						
	ぐだくさんじる		あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
29 水	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			615	21.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら、さといも さんおんとう	ぶたにく、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン	さけ、みりん		
30 木	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	もやし、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、す	604	27.1
	じゃがいもととりにくのピラフ	米、麦、じゃがいも ひまわりあぶら	とりにく	にんじん、グリーンピース	しろワイン、ガラスープ こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
	牛乳		牛乳				
31 金	クリームスープ	ひまわりあぶら、ごむぎこ バター、なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、とうもろこし	ガラスープ、ローリエ しお、こしょう	629	23.2
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
1ヶ月平均	ぶたにくのいせちゃん そえキャベツ	さんおんとう、ごま	ぶたにく	りよくちや キャベツ	こいくちしょうゆ、す、みりん しお	621	25.5
	だいずのもの	さんおんとう	だいず、ちくわ、こんぶ	だいこん、にんじん こんにやく、しめじ	みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	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		
1ヶ月平均	牛乳		牛乳			621	25.5
	こうやどうふとじゃがいもの あおりのあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	こうやどうふ、あおりの		しお		

※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14日と21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「コンヒカリ」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。  
 ※1日は「八十八夜」、2日は「こどもの日」(5月5日)にちなんだ献立です。

※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。

