

令和7年5月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：マナー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 はたらきや 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	米、麦	牛乳			596	25.9
	あじつけのり		のり				
	ぶたにくのいせちゃん	さんおんとう	ぶたにく		りよくちや、こいくちしょうゆ		
	こぶきいも	じゃがいも			す、みりん		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん、だいこん ほうれんそう	しお、こしょう かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
2 金	きゅうしょくはありません						
7 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			598	20.6
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	えびのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	えび、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
	みそしる		とうふ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん えのきたけ、みずな	にぼし		
8 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	25.8
	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		
	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、す、こいくちしょうゆ		
9 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			597	22.5
	りんごジャム	りんごジャム					
	じゃがいものようふうに	じゃがいも ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん	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		
	ドレッシングサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、きゅうり にんじん、とうもろこし	す、しお、こしょう		
12 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	30.0
	まぐろフライ	こむぎこ、かたくりこ パンこ、ひまわりあぶら	まぐろ	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ ウスターソース		
	そえやさい			キャベツ、にんじん			
	あおさじる		あおさ、とうふ、あぶらあげ みそ	えのきたけ、だいこん にんじん、ねぎ	にぼし		
13 火	まめごはん	米、麦	牛乳	えんどうまめ	しお	628	24.8
	ちくわのわかばやき	マヨネーズ	ちくわ	かいわれだいこん			
	じゃがいものにも	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、にんじん しめじ、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
14 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			632	28.0
	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、ねぎ ほししいたけ	かつおぶし、しお、みりん こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ		
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		
	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			
15 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	しろワイン、カレーこ 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	653	22.9
	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、ごま	ちりめんじゃこ、かいそう	もやし、きゅうり、とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
16 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			610	29.2
	てづくりてりやきハンバーグ	パンこ、さんおんとう かたくりこ、ひまわりあぶら	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			
	やさいとマカロニのスープ	じゃがいも、マカロニ		にんじん、こまつな	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
19 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			587	25.9
	さわらのぶりからやき	さんおんとう、ごまあぶら	さわら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	きりぼしだいこんのにも	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	きりぼしだいこん 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		
20 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	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		
	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			
21 水	むぎごはん、牛乳 とりにくとさいいもの あまからいため ごまあえ	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さいいも、さんおんとう さんおんとう、ごま	牛乳 とりにく さつまあげ	たまねぎ、にんじん さやいんげん キャベツ、みずな、にんじん	さけ、しお、こしょう、みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	590	25.9
22 木	ぶたにくビビンバ 牛乳 わかめスープ ファイバーヨーグルト	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 牛乳 わかめ、とうふ ファイバーヨーグルト	にんにく、にんじん、もやし きゅうり たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、しお 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	654	26.0
23 金	コッペパン、牛乳 いちごジャム かつおとだいずのあげに ミニトマト じゃがいものスープに	パン いちごジャム かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま ひまわりあぶら じゃがいも	牛乳 かつお、だいず	しょうが ミニトマト たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ	さけ、こいくちしょうゆ みりん ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	677	27.4
26 月	むぎごはん、牛乳 けいちゃん わふうポテトサラダ	米、麦 ひまわりあぶら じゃがいも、マヨネーズ さんおんとう ひまわりあぶら	牛乳 とりにく はなかつお	にんにく、しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん ピーマン にんじん、きゅうり	さけ、みりん、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す	603	23.9
27 火	むぎごはん、牛乳 さばのカレーやき こんさいのいために 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 さんおんとう	牛乳 さば あぶらあげ こなかんてん	ごぼう、だいこん、にんじん こんにゃく、さやいんげん みかんジュース	さけ、カレーこ みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし	653	28.1
28 水	じゃがいもとツナのピラフ 牛乳 たまごとコーンのスープ フルーツポンチ	米、麦、じゃがいも ひまわりあぶら かたくりこ	まぐろあぶらづけ 牛乳 たまご	にんじん、パセリ とうもろこし、たまねぎ こまつな みかん、パイン、もも	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	648	22.3
29 木	むぎごはん、牛乳 あつあげとぶたにくのみそに はるさめのすのもの	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう はるさめ、さんおんとう ごま	牛乳 ぶたにく、あつあげ こんぶ、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ ねぎ みずな、キャベツ、にんじん	さけ、みりん こいくちしょうゆ す、こいくちしょうゆ	617	24.1
30 金	ひやしちゅうか 牛乳 さつまいものあおりのあげ	ちゅうかめん ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら	ベーコン、たまご 牛乳 あおりの	キャベツ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す しお	611	21.4

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。

※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日曜日ははさんだ前後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13日と20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。
 ※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。

