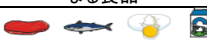


令和6年6月 学校給食予定献立表

今月の給食目標： 衛生に気を付けて食べよう。

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			
								
3	月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			619	21.9
		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,にんじん さやいんげん	さけ,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		
4	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			636	25.8
		さわらのてりやき	さんおんとう	さわら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
		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,ねぎ こんにやく	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	こなかんでん	アセロラジュース			
5	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			607	25.9
		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		
		そえキャベツ			キャベツ	しお		
		みそしる		とうふ,みそ	にんじん,たまねぎ,ねぎ	にぼし		
6	木	シーフードカレーライス	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	いか,えび	にんにく,しょうが セロリ,たまねぎ にんじん,りんごビューレ トマトビューレ	しろワイン,カレーコ 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	593	20.4
		ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
		パインサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ,にんじん きゅうり,パイン	す,しお,こしょう		
		コッペパン,牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳				
7	金	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 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	586	26.1
		もずくスープ		もずく	たまねぎ,にんじん はくさい	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		
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
10	月	しいらのたつたあげ	かたくりこ ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ,こしょう こいくちしょうゆ	608	26.7
		そえやさい			キャベツ,みずな	しお		
		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		
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
11	火	とりにくじゃがいものみそに	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,ねぎ	さけ,みりん こいくちしょうゆ	659	30.7
		キャベツのごまあえ	さんおんとう,ごま	ちりめんじゃこ はなかつお	キャベツ,きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ		
		むぎこがしまめ	さんおんとう,むぎこがし	だいず				
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
12	水	しそふりかけ			しそふりかけ		620	26.6
		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		
		こまつなのかきたまじる	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,こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
13	木	ひじきツナ そぼろごはん 牛乳	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 牛乳	にんじん,たまねぎ	こいくちしょうゆ さけ,しお	595	22.4
		けんちんじる	さといも,かたくりこ ひまわりあぶら	とうふ	ごぼう,だいこん,ねぎ	こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
		メロン			メロン			
		こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳				
14	金	ぶたにく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	ぶたにく,調理用牛乳 チーズ	たまねぎ,とうもろこし	しろワイン,しお,こしょう	648	29.1
		キャベツスープ			キャベツ,にんじん えのきたけ	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		
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
17	月	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ,かたくりこ さんおんとう ひまわりあぶら	ちくわ	ピーマン,にんじん	しお	675	22.6
		こふきいも	じゃがいも			しお,こしょう		
		こんさいのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	あぶらあげ	ごぼう,だいこん,にんじん さやいんげん,こんにやく	みりん,こいくちしょうゆ かつおぶし		
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
18	火	てづくりつくだに	ごま,さんおんとう	こんぶ		たまりしょうゆ,みりん,す こいくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ	585	29.6
		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 しいたけ,ねぎ	みりん,さけ,かつおぶし		
		もやしのひたし	さんおんとう	さつまあげ	もやし,こまつな,にんじん	こいくちしょうゆ		
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				

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			
19 水	献立名						
	献立名						
	献立名						
	献立名						
20 木	献立名						
	献立名						
	献立名						
	献立名						
21 金	献立名						
	献立名						
	献立名						
	献立名						
24 月	献立名						
	献立名						
	献立名						
	献立名						
25 火	献立名						
	献立名						
	献立名						
	献立名						
26 水	献立名						
	献立名						
	献立名						
	献立名						
27 木	献立名						
	献立名						
	献立名						
	献立名						
28 金	献立名						
	献立名						
	献立名						
	献立名						
1ヶ月平均						620	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18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。
※4日～10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。11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。

※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。

