

# 令和7年9月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：食品の3つの働きを知ろう。

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			
2	火	ペンネアリアータ	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、トマトピューレ パセリ	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、こしょう こいくちしょうゆ チリソース、ウスターソース	591	22.8
		牛乳		牛乳				
		キャベツスープ			キャベツ、えのきたけ もやし、とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう 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			
3	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	27.2
		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、ほししいたけ にんじん、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		
		ツナののりごまあえ	さんおんとう、ごま	まぐろあぶらづけ、のり	はくさい、こまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
4	木	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、しお ローリエ、ガラスープ オールスパイス、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース	624	24.2
		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		
5	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			655	24.6
		いちごジャム	いちごジャム					
		ぶたにくのアングリーズ	かたくりこ、ひまわりあぶら パン、さんおんとう	ぶたにく	しょうが キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ ウスターソース しお		
		じゃがいもスープ	じゃがいも		たまねぎ、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 うすくちしょうゆ		
8	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	26.1
		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		
		ふかしいも	さつまいも			しお		
		だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	だいこん、にんじん しめじ、さやいんげん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
9	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			612	26.1
		とりにくとあつあげのいためもの	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、あつあげ	しょうが、にんじん、キャベツ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
		めかぶのかきたまじる	かたくりこ	たまご、めかぶ	たまねぎ、にんじん えのきたけ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
		てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかなてん	アセロラジュース			
10	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			616	21.3
		はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら、はるさめ さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが しろねぎ、にんじん たまねぎ	さけ、ガラスープ しお、こいくちしょうゆ みりん、とうがらし		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さんおんとう、ごまあぶら ごま		きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
11	木	ツナとおおじそのごはん	米、麦、ごま	まぐろあぶらづけ	おおじそふりかけ	さけ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	600	23.1
		牛乳		牛乳				
		たまごとやさいのいためもの	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら	たまご	にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ、しお		
		とうふととうがんのしるもの	かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	とうがん、はくさい	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、みりん しお、かつおぶし		
12	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			590	27.1
		りんごジャム	りんごジャム					
		なすのチキントマトグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	とりにく、チーズ	たまねぎ、なす にんにく、トマトピューレ	あかワイン、ケチャップ ウスターソース しお、こしょう		
もやしのスープ			もやし、にんじん とうもろこし、みずな	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				
16	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			614	26.6
		ひやっこ		とうふ、はなかつお	しろねぎ	こいくちしょうゆ、みりん		
		キャベツとぶたにくの ごまみそいため	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ぶたにく、みそ	ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
17	水	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	にんにく、たまねぎ にんじん、トマト トマトピューレ	さけ、ケチャップ、しお チリソース、チリパウダー トマトピューレ	607	23.5
		牛乳		牛乳				
		もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご、とうふ、もずく	チンゲンサイ	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		
		てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかなてん	みかんジュース			

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			
18 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			616	22.4
	ちくわとだいのレモンあげ	かたくり,ひまわりあぶら,さんおんとう	ちくわ,だいず	レモン,かじゅう	こいくちしょうゆ		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	すましじる		あぶらあげ	だいこん,にんじん,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		
19 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			640	26.2
	クリームシチュー <b>食育の日</b>	ひまわりあぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,なまクリーム	ぶたにく,調理由牛乳	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	しろワイン,ガラスープ,ローリエ,しお,こしょう		
	ひじきサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら	ひじき	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	こいくちしょうゆ,みりん,すしお,こしょう		
22 月	むぎごはん,牛乳,さけのしおやき,ミニトマト	米,麦	牛乳,さけ		しお,さけ	585	26.3
	すいとん	こめこ,かたくりこ	あぶらあげ	だいこん,はくさい,にんじん,しいたけ,ねぎ	しお,こいくちしょうゆ,かつおぶし		
24 水	チキンピラフ	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ,にんじん,パセリ	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	593	22.3
	牛乳		牛乳				
	まめとやさいのカレースープ	じゃがいも	だいず,ベーコン	にんじん,キャベツ	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		
	カクテルポンチ	カクテルゼリー		もも,パイン,みかん			
25 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			657	26.9
	マーボー豆腐	ひまわりあぶら,さんおんとう,かたくり,こまあぶら	ぶたにく,みそ,とうふ	にんにく,しろねぎ,たまねぎ,にんじん	とうがらし,さけ,みりん,こいくちしょうゆ		
	ビーフンのちゅうかサラダ	ビーフン,ひまわりあぶら,さんおんとう,ごまあぶら,ごま	たまご	もやし,きゅうり	しお,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,す		
26 金	サラダうどん	うどん,ひまわりあぶら,さんおんとう	とりにく	キャベツ,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,す,かつおぶし	627	20.3
	牛乳		牛乳				
	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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
29 月	わかめごはん,牛乳	米,麦	わかめ,牛乳			611	25.4
	さわらのあげに	かたくり,こ,ひまわりあぶら,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		
	もやしのひたし,みそじる		とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,みずな	こいくちしょうゆ,にほし		
30 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			616	23.4
	にくじゃが	じゃがいも,さんおんとう,ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	さけ,こいくちしょうゆ		
	ごまあえ	さんおんとう,ごま	あぶらあげ	はくさい,ほうれんそう,にんじん	こいくちしょうゆ		

※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17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。  
 ※4日は「防災の日」(9月1日)にちなんだ献立です。

