

令和8年2月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうじょくもくひょう な もの たいせつ
今月の給食目標： 食べ物を大切にしよう。

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

★印は、豊浜西・上野・明倫小の6年生が考えた料理を給食にアレンジして取り入れた料理です

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 月	月	ちゅうかはん	米,麦,ひまわりあぶらかたくりこ	ぶたにく,えび	にんじん,はくさいチンゲンサイ,きくらげ	さけ,こいくちしょうゆ,しおこしょう,うすくちしょうゆガラスープ	589	22.8
		牛乳		牛乳		ガラスープ,しお,こしょう		
		わかめスープ		わかめ,とうふ	たまねぎ,ねぎ	こいくちしょうゆうすくちしょうゆ		
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
3 火	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			623	27.8
		さめのあげにそえキャベツ	かたくりこ,さんおんとうひまわりあぶら,ごま	さめ	しょうが	さけ,こいくちしょうゆみりん		
		みそしる		あぶらあげ,みそ	だいこん,にんじんごぼう,えのきたけ	キャベツ		
		ふくまめ		ふくまめ		にぼし		
4 水	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			613	23.3
		ぶたにくとじゃがいものキムチにパンサンスー	ひまわりあぶら,じゃがいも,はるさめ,さんおんとうごまあぶら	ぶたにく,とうふ	たまねぎ,キムチ,にら	さけ,こいくちしょうゆしお,ガラスープ		
					キャベツ,にんじんほうれんそう	こいくちしょうゆうすくちしょうゆ,す		
5 木	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			595	28.8
		おやこに	さんおんとう	とりにく,たまご	にんじん,たまねぎほししいたけ,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,しおうすくちしょうゆ,みりん		
		ツナのりごまあえ	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	さけ,かつおぶし		
6 金	金	コッペパン,牛乳りんごジャム	パン	牛乳			659	24.8
		ポークシチュー	ひまわりあぶら,バター,じゃがいも,こむぎこさんおんとう,カラメル	ぶたにく	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじんトマトピューレ	あかワイン,ガラスープローリエ,こしょうトマトベースソース		
		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,にんじんきゅうり,とうもろこし	トマトピューレ,ウスターソース		
		むぎごはん,牛乳 	米,麦	牛乳				
9 月	月	しいらのからあげねぎソースかけそえはくさい	かたくりこ,ひまわりあぶらごまあぶら,さんおんとう	しいら	しょうが,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,す	602	26.3
		のっぺいじる	さといも,かたくりこ	あぶらあげ	ごぼう,にんじん,こまつな しいたけ,こんにゃく	しお,こいくちしょうゆうすくちしょうゆ,かつおぶし,こんぶ		
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
10 火	火	むぎごはん,牛乳マーポーどうふ	ひまわりあぶら,かたくりこさんおんとう,ごまあぶら	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	636	26.4
		たまごとチンゲンサイのサラダ	ひまわりあぶら,こまさんおんとう,ごまあぶら	たまご	キャベツ,チンゲンサイ	こいくちしょうゆ		
		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,こしおローリエ,ガラスープオールスパイス,こしょう		
12 木	木	ふくじんづけ牛乳			ふくじんづけ	ウスターソース	607	22.3
		キャベツとわかめのフレンチサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら	わかめ	キャベツ,にんじん,きゅうり	す,しお,こしょう		
		ごくとうパン,牛乳ツナとさつまいものチーズやき★ミネストローネスープ	パン	牛乳				
13 金	金	むぎごはん,牛乳	さつまいも	まぐろあぶらづけ,チーズ	たまねぎ,とうもろこし	ガラスープ,しお,こしょう	640	25.0
		じやがいものそぼろにごまあえてづくりりんごゼリー	マカロニ,ひまわりあぶら		セロリー,にんじん,キャベツ,かぶ,たまねぎトマト,トマトピューレ	ガラスープ,しお,こしょう		
		しらすごはん牛乳★ジャーマンポテトミニトマトぶたじる	米,麦,ごまあぶら,ごま	牛乳		こいくちしょうゆ		
16 月	月	じやがいものそぼろにごまあえてづくりりんごゼリー	牛乳		たまねぎ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ	656	24.2
		★ジャーマンポテト	じやがいも,ひまわりあぶら		あぶらあげ	はくさい,ほうれんそう		
		ミニトマト			こなかんてん	こいくちしょうゆ		
17 火	火	むぎごはん,牛乳★すぶた	ぶたにく,とうふ		りんごジュース	にぼし	585	24.2
		★シャキシャキごぼうサラダ	あぶらあげ,みそ					
		牛乳						
18 水	水	むぎごはん,牛乳★すぶた	米,麦	牛乳			667	21.5
		★シャキシャキごぼうサラダ	かたくりこ,ひまわりあぶら,さんおんとう	ぶたにく	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ほししいたけ	さけ,こいくちしょうゆケチャップ,す		
		牛乳	さんおんとう,ひまわりあぶら,マヨネーズ,ごま		ごぼう,にんじん,きゅうりとうもろこし	こいくちしょうゆ,す,しお		

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	木	むぎごはん,牛乳 しそひじきふりかけ [食育の日]	米,麦 さんおんとう	牛乳 ひじき	しそふりかけ にんじん,こんにゃく しろねぎ,ごぼう まいたけ	こいくちしようゆ,みりん こいくちしようゆ,さけ うすくちしようゆ,みりん かつおぶし,こんぶ	587	21.6
		★いもに	さといも,さんおんとう	ぎゅうにく	にんじん,もやし こまつな	しお,かつおぶし,こんぶ こいくちしようゆ		
		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				
20	金	スパゲティイタリアン	スパゲティ ひまわりあぶら	ワインナー	たまねぎ,にんじん ピーマントマトピューレ	ケチャップ,しお トマトベースソース ガラスープ,こしょう ウスターソース こいくちしようゆ	590	21.6
		牛乳		牛乳				
		★コールスローサラダ	ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	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		
24	火	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			604	27.9
		むぎごはん,牛乳 さばのカレー焼き	米,麦	牛乳 さば				
		たいこんのにもの	さんおんとう	あつあげ	たまねぎ,にんじん,しめじ こんにゃく	さけ,カレー,こ こいくちしようゆ,みりん さけ,かつおぶし,こんぶ		
25	水	デコポン			デコポン		588	19.4
		★あじごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	ほししいだけ,にんじん こんにゃく,ごぼう	さけ,こいくちしようゆ みりん,かつおぶし こんぶ		
		牛乳		牛乳				
26	木	★ポテトサラダ	じゃがいも,マヨネーズ さんおんとう ひまわりあぶら		にんじん,きゅうり とうもろこし	す,しお,こしょう	646	26.7
		すまじる		あぶらあげ	たまねぎ,にんじん えのきだけ,こまつな	こいくちしようゆ うすくちしようゆ かつおぶし,こんぶ		
		わかめごはん 牛乳	米,麦	わかめ 牛乳				
27	金	★あまだれからあげ	かたくりこ,こま ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	しょうが	さけ,こいくちしようゆ みりん,とうがらし	597	21.5
		そえキャベツ			キャベツ	しお		
		とうにゅうみそしる	さつまいも	とうふ,みそ,とうにゅう	たいこん,にんじん こまつな	にぼし		

※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9日と17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。

※3日は「節分」、5日は「のりの日」(2月6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(8訂)」をもとに算出しています。

