

令和8年2月 学校給食予定献立表

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	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				
		わかめスープ		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		
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
3	火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			623	27.8
		さめのあげに	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		
		そえキャベツ			キャベツ			
		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	にぼし		
4	水	ふくまめ		ふくまめ			613	23.3
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
		ぶたにくとじゃがいものキムチに	ひまわりあぶら じゃがいも	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		
		パンサンスー	はるさめ, さんおんとう ごまあぶら		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	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	こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ, みりん さけ, かつおぶし		
		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, ごまつな にんじん	こいくちしょうゆ		
		コッペパン, 牛乳 りんごジャム	パン りんごジャム	牛乳				
6	金	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 こいくちしょうゆ, しお ウスターソース	659	24.8
		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	す, しお, こしょう		
		むぎごはん, 牛乳 しいらのからあげ ねぎソースかけ そえはくさい	米, 麦 かたくりこ, ひまわりあぶら ごまあぶら, さんおんとう	牛乳 しいら	しょうが, ねぎ はくさい	さけ, こいくちしょうゆ, す しお		602
		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, ごまつな しいたけ, こんにゃく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし, こんぶ		
10	火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			636	26.4
		マーボーどうふ	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 こいくちしょうゆ		
		たまごとチンゲンサイのサラダ	ひまわりあぶら, ごま さんおんとう, ごまあぶら	たまご	キャベツ, チンゲンサイ	しお, す, こいくちしょうゆ		
12	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, カレーこ, 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	607	22.3
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
		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		
13	金	こくとうパン, 牛乳	パン	牛乳			640	25.0
		ツナとさつまいものチーズやき	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		
		★ミネストローネスープ	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		
16	月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			656	24.2
		じゃがいものそばろに	ひまわりあぶら じゃがいも, さんおんとう	とりにく	たまねぎ, にんじん	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	こいくちしょうゆ		
		てづくりりんごゼリー	さんおんとう	ごなかんてん	りんごジュース			
17	火	しらすごはん	米, 麦, ごまあぶら, ごま	ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ	585	24.2
		牛乳		牛乳				
		★ジャーマンポテト	じゃがいも		たまねぎ, とうもろこし	しお, こしょう		
		ミニトマト	ひまわりあぶら		ミニトマト			
18	水	ぶたじる		ぶたにく, とうふ あぶらあげ, みそ	にんじん, だいこん しめじ, ねぎ	にぼし	667	21.5
		むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
		★すぶた	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		
		★シャキシャキごぼうサラダ	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	米、麦 さんおんとう	牛乳 ひじき	しそふりかけ	こいくちしょうゆ、みりん	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、こんにゃく しろねぎ、ごぼう まいたけ	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ		
	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	にんじん、もやし こまつな	しお、かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
20 金	スパゲティイタリアン	スパゲティ ひまわりあぶら	ウインナー	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 こいくちしょうゆ	590	21.6
	牛乳		牛乳				
	★コールスローサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、マヨネーズ	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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
24 火	むぎごはん、牛乳 さばのカレーやき	米、麦 さんおんとう	牛乳 さば		さけ、カレーコ こいくちしょうゆ、みりん さけ、かつおぶし、こんぶ	604	27.9
	だいこんのものにも		あつあげ	だいこん、にんじん、しめじ こんにゃく			
	デコボン			デコボン			
25 水	★あじごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	ほししいたけ、にんじん こんにゃく、ごぼう	さけ、こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし こんぶ	588	19.4
	牛乳		牛乳				
	★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		
	すましじる		あぶらあげ	たまねぎ、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		
26 木	わかめごはん	米、麦	わかめ			646	26.7
	牛乳		牛乳				
	★あまだれからあげ	かたくりこ、ごま ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん、とうがらし		
	そえキャベツ とうにゅうみそする	さつまいも	とうふ、みそ、とうにゅう	キャベツ だいこん、にんじん こまつな	しお にぼし		
27 金	★ホットドック	パン、さんおんとう	ウインナー	キャベツ、きゅうり	ケチャップ ウスターソース	597	21.5
	牛乳		牛乳				
	クリームスープ	さつまいも、こむぎこ ひまわりあぶら、バター なまクリーム	調理用牛乳	にんじん、たまねぎ パセリ、とうもろこし	ガラスープ、ローリエ しお、こしょう		

※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。

