

令和8年6月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

こんげつ きゅうしきよくめいりょう げんこう ほ ぼん ぶく
今月の給食目標：健康な歯や骨を作ろう

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			
1 月	キムチチャーハン	米, 麦, ひまわりあぶら, ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ, ピーマン, キムチ	さけ, こいくちしょうゆ, しお, うすくちしょうゆ, ガラスープ	611	20.8
	牛乳		牛乳				
	もやしスープ	じゃがいも, ごま		もやし, えのきたけ, にんじん, チンゲンサイ	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		
	フルーツポンチ			みかん, パイン, もも			
2 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			627	29.7
	まぐろのレモンあげ	かたくりこ, さんおんとう, ひまわりあぶら	まぐろ	レモン, かじゅう	さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	あつあげとこんぶのみそいため	さんおんとう	あつあげ, こんぶ, みそ	だいこん, こんにやく, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん, かつおぶし		
3 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			593	25.4
	はるさめととりにくのいために	ひまわりあぶら, はるさめ, さんおんとう	とりにく	しょうが, たまねぎ, にんじん	さけ, こいくちしょうゆ, みりん, かつおぶし		
	ごまあえ	さんおんとう, ごま	あぶらあげ	はくさい, こまつな, にんじん	こいくちしょうゆ		
4 木	ツナとひじきのそぼろごはん	米, 麦, さんおんとう, ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ, ひじき, たまご, 牛乳	にんじん	こいくちしょうゆ, しお	626	25.8
	すましじる		とうふ	だいこん, にんじん, たまねぎ, みずな	かつおぶし, こんぶ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ		
	むぎこがしまめ	さんおんとう, むぎこがし	だいた				
	こくとうパン, 牛乳	パン	牛乳				
5 金	ポークステーキ		ぶたにく	しょうが, にんにく	さけ, す, こいくちしょうゆ, みりん	639	30.0
	ジャーマンポテト	じゃがいも, ひまわりあぶら		たまねぎ, とうもろこし, パセリ	しお, こしょう		
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ, にんじん, しめじ	ガラスープ, しお, こしょう, こいくちしょうゆ		
8 月	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, カaramel	とりにく, いか, えび	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, りんごピューレ, にんじん, トマトピューレ	しろワイン, ウスターソース, カレー, ガラスープ, しお, オールスパイス, こしょう, こいくちしょうゆ, ローリエ	614	21.3
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	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, きゅうり, グリーンアスパラガス, とうもろこし	す, しお, こしょう		
9 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			632	23.4
	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ, ひまわりあぶら, かたくりこ, さんおんとう	ちくわ	ピーマン, にんじん	しお		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	けんちんじる	ひまわりあぶら, かたくりこ	とうふ, あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, しろねぎ	かつおぶし, こんぶ, こいくちしょうゆ		
10 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			621	23.8
	こうやどうふのたまごどじ	さんおんとう	こうやどうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	かつおぶし, みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ		
	きりほしだいこんのごまあえ	さんおんとう, ごまあぶら, ごま		きりほしだいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん	す, こいくちしょうゆ		
	てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	ごなかんてん	ぶどうジュース			
11 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			585	23.8
	にんじゃふりかけ	ひまわりあぶら, さんおんとう, ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	うすくちしょうゆ		
	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		
	みそじる		あぶらあげ, みそ	はくさい, もやし, みずな, しめじ	にぼし		
12 金	ペンネアラビアータ	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, パセリ, にんじん, トマトピューレ	あかワイン, ガラスープ, トマトベースソース, しお, こいくちしょうゆ, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, チリソース	628	25.8
	牛乳		牛乳				
	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら	ひじき, まぐろあぶらづけ	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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
15 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			587	24.2
	さめのピリからあげ	かたくりこ, ごまあぶら, さんおんとう, ごま	さめ	しょうが, にんにく, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, とうがらし, みりん, す		
	もやしのひたし	ひまわりあぶら		もやし	うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつおぶし, こんぶ		
	あおさのすましじる		あおさ, とうふ	だいこん, にんじん, こまつな			

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			
16 火	むぎごはん、牛乳 しそふりかけ	米、麦	牛乳			602	24.5
	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		
	はくさいとたまごのあえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	さつまあげ、たまご	はくさい、みずな	しお、こいくちしょうゆ		
17 水	むぎごはん、牛乳 ひややっこ	米、麦	牛乳			597	24.8
	スタミナため	ひまわりあぶら、ごま	ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、キャベツ	こいくちしょうゆ、みりん こいくちしょうゆ さけ、みりん		
18 木	むぎごはん、牛乳 とりのねぎソースかけ	米、麦	牛乳			600	27.0
	ミントマト	ごまあぶら、さんおんとう かたくりこ	とりにく	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、しめじ	にぼし		
	てづくりごかしよさん みかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
19 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			595	29.2
	ぶたにくのこうちやに そえやさい	さんおんとう	ぶたにく	キャベツ、にんじん	こうちや、こいくちしょうゆ す、みりん		
	トマトとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ、トマト チンゲンサイ	こいくちしょうゆ、しお こしょう、ガラスープ		
22 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			599	27.0
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ はなかつお、こんぶ		たまりしょうゆ、みりん、す		
	さわらのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さわら		さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ こんにやく	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
23 火	ハヤシライス	米、麦、ひまわりあぶら 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 エリンギ、トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ トマトベースソース、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース、ローリエ	658	20.8
	牛乳 さつまいもサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら	牛乳	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、しお、こしょう		
24 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			603	24.7
	チキンチキンごぼう	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	とりにく	ごぼう	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう、みりん かつおぶし、こんぶ		
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご、もずく	たまねぎ、にんじん、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
25 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	25.6
	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、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		
26 金	パンサンスー	はるさめ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	たまご	もやし、きゅうり、にんじん	しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、す	591	28.7
	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳				
	ポテトのチーズやき キャベツスープ	ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく、チーズ	たまねぎ	しるワイン、ガラスープ しお、こしょう 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		
29 月	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			608	23.7
	かつおとだいずといものあげに	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいず	しょうが	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
	そえキャベツ すましじる		あぶらあげ	たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	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		
30 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			600	24.6
	チンジャオロースー	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ たけのこ、ピーマン	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
	ワンタンたまごスープ	かたくりこ ワンタンのかわ	たまご	だいこん、えのきたけ チンゲンサイ	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		

※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15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。4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。