

令和8年7月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：栄養のバランスを考えて食べよう。

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			
1 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			596	26.5
	あつあげとりにくのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
	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	たまご	はくさい、にんじん こまつな	しお、こいくちしょうゆ		
2 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	22.6
	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	キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	はるさめとたこのわふうサラダ	はるさめ、さんおんとう ひまわりあぶら	たこ	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		
3 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			625	32.1
	とりにくの バーベキューソースかけ	さんおんとう	とりにく	しょうが、レモンかじゅう にんにく、りんごピューレ	しお、こしょう、しろワイン こいくちしょうゆ		
	こふきいものあおのりあえ	じゃがいも	あおのり		しお		
	とうがんのスープ	かたくりこ		はくさい、とうがん にんじん、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		
6 月	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト			604	25.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	しいらのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
7 火	やさいのかわりきんぴら	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら		ごぼう、にんじん、もやし きゅうり	しお、こいくちしょうゆ	665	26.2
	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、のり たまご	えだまめ、ちらしずしのもと (にんじん、たけのこ れんこん、しいたけ かんぴょう)	ちらしずしのもと こいくちしょうゆ、しお		
	牛乳		牛乳				
	たなばたそうめんじる	そうめん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、オクラ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
8 水	すいか			すいか		636	24.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	チャンプルー	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう	とうふ、ぶたにく、たまご	キャベツ、にがうり	さけ、しお、みりん こいくちしょうゆ		
	もずくのみそしる		あぶらあげ、もずく、みそ	たまねぎ、にんじん こまつな、しめじ	にぼし		
9 木	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		589	23.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりしおマーボー	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、しろねぎ たまねぎ、にんじん	さけ、ガラスープ、こしょう しお、こいくちしょうゆ とうがらし、うすくちしょうゆ		
	もやしのちゅうかサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、ごま	ちくわ	もやし、チンゲンサイ とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
10 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			624	26.4
	いちごジャム	いちごジャム					
	なすのミートグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	ぶたにく、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、しお、こしょう ケチャップ、ウスターソース		
13 月	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも		キャベツ、にんじん、パセリ 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	625	23.7
	かぼちゃのチキンカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら こむぎこ、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 かぼちゃ、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		
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
14 火	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	ちりめんじゃこ、かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ	613	22.4
	わかめごはん	米、麦	わかめ				
	牛乳		牛乳				
	こうやどうふといかと いものレモンあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう	こうやどうふ、いか	レモンかじゅう	さけ、こいくちしょうゆ		
15 水	ミニトマト			ミニトマト		630	23.5
	モロヘイヤいりかきたまじる	かたくりこ	たまご	だいこん、にんじん モロヘイヤ	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				
	ぶたにくのキムチいため	ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく、キャベツ しろねぎ、キムチ	さけ、みりん こいくちしょうゆ		
15 水	ごまいりピーフンスープ	ピーフン、ごま	とうふ	にんじん、たまねぎ 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	630	23.5
	てづくりカルピスゼリー	さんおんとう	カルピス、こなかなてん				

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 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			597	29.3
	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、ねぎ しいたけ	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		
	のりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	はくさい、にんじん ほうれんそう	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14日と16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。
※2日は「半夏生」、7日は「七夕」にちなんだ献立です。

家庭通信欄

7月2日は『半夏生』



夏至(1年で最も昼が長く、夜が短い)から11日目にあたる日のことで、旧暦の初夏に位置します。田植えや畑仕事の目安となる日で、農作業の節目として、古くから大切にされてきました。半夏生には、たこを食べる風習があり、たこの足のよう
に稲がしっかりと根を張り豊かに成長すること、たこの足にある吸盤のように、稲がたくさん実ることを願い、田植え後の伝統
的な風習として伝わっています。2日は、たこを使った「はるさめとたこのわふうサラダ」を提供します。



夏野菜を食べよう!



ピーマン

ビタミンCやE、カロテンが多く、
からだの免疫力を高め、病気から
からだを守ってくれるはたらきがあ
ります。

★2日 キャベツとぶたにくの
ごまみそいため



オクラ

ねばねばの成分には食物繊維が
含まれ、おなかの調子を整えたり、
消化を助けるはたらきがあります。
また、胃や腸の粘膜を守るはたらき
もあります。

★7日 たなばたそうめんじる



にがうり(ゴーヤ)

疲労回復に役立つビタミンCと
Aがたくさん含まれています。
苦みの元には、食欲を増進させる
はたらきがあり、夏バテ予防に効果
があります。

★8日 チャンプルー



なす

なすの紫色はナスニンという色素
で、免疫力を高めたり、目の疲れを
癒したりするはたらきがあります。

★10日 なすのミートグラタン



かぼちゃ

カロテンが多く含まれています。
肌の調子を整え、目の健康に役立
ちます。

★13日 かぼちゃの
チキンカレーライス



モロヘイヤ

ビタミンAやC、カルシウムが
たくさん含まれているのが特徴です。
ねばねばの成分には胃や腸の粘膜を
守るはたらきがあります。

★14日 モロヘイヤいり
かきたまじる



とうがん

冬の瓜と書いて『とうがん』と読みます。冬瓜は日持ちが良く、
日陰の涼しいところにおけば冬までもつことからこの名前がつけました。
冬瓜はほとんどが水分で低カロリーな食材です。
体を冷やすはたらきがあります。

★3日 とうがんのスープ

★マークは今月の給食に登場する
夏野菜の献立名です。

