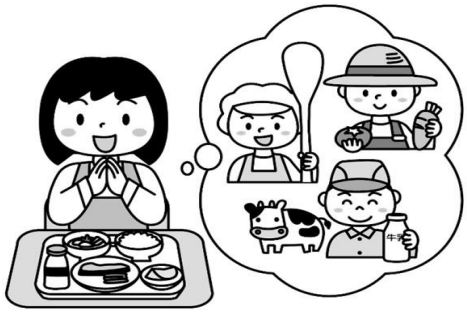
令和８年１０月　学校給食予定献立表

今月の給食目標　：　感謝し、残さず食べよう。

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 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	調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			635	26.6
		ぶたにくのしょうがいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	しょうが,にんじん,にら たまねぎ	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
		はくさいのごまずあえ	ひまわりあぶら,ごま 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,す		
2	金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			620	24.2
		いちごジャム	いちごジャム					
		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		
		キャベツスープ			キャベツ,にんじん,しめじ 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		
3	土	ツナしょうゆスパゲティ	スパゲティ ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんじん とうもろこし	こいくちょうしょうゆ,しお うすくちしょうゆ,こしょう ガラスープ	597	22.3
		牛乳		牛乳				
		フルーツポンチ			みかん,パイン,もも			
6	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			612	22.3
		とうふのちゅうかに	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,とうふ	しょうが,にんにく,ねぎ たまねぎ,にんじん	さけ,ガラスープ,しお こいくちしょうゆ,こしょう うすくちしょうゆ		
		はるさめサラダ	はるさめ,さんおんとう ごまあぶら,ごま		キャベツ,こまつな にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,す		
7	水	ひじきそぼろごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく,ひじき,たまご	しょうが,にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ,さけ,しお	605	22.6
		牛乳		牛乳				
		すましじる	じゃがいも	あぶらあげ	だいこん,にんじん,ねぎ 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	こなかんてん	アセロラジュース			
8	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			586	21.7
		ちくわのこうようやき	マヨネーズ	ちくわ	にんじん			
		きんぴらごぼう	ひまわりあぶら,ごま さんおんとう	あぶらあげ	ごぼう,にんじん,ピーマン こんにゃく	こいくちしょうゆ		
9	金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			619	25.7
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム					
		ぶたにくのワインに	さんおんとう	ぶたにく		こうちゃ,こいくちしょうゆ す,みりん,あかワイン		
		そえやさい			キャベツ,みずな			
		キャロットスープ	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	ガラスープ,しお,こしょう		
13	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			617	29.6
		さばのしおやき		さば				
		みそにこみ	さといも,さんおんとう	あつあげ,みそ	だいこん,こんにゃく にんじん	かつおぶし,みりん こいくちしょうゆ		
14	水	さつまいものポークカレーライス	米,麦,さつまいも,こむぎこ ひまわりあぶら,カラメル	ぶたにく	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	あかワイン,ガラスープ カレーこ,オールスパイス ローリエ,ウスターソース こいくちしょうゆ しお,こしょう	657	20.2
		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 とうもろこし	す,しお,こしょう		
15	**木**	むぎごはん,牛乳	**米**,麦	**牛乳**			605	27.5
		とりのからあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	**とりにく**	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ		
		もやしのごまあえ	ごま		**もやし**	うすくちしょうゆ		
		かきたまじる	かたくりこ	**たまご**	はくさい,えのきたけ こまつな,にんじん	かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
16	金	こがたコッペパン,牛乳	パン	牛乳			646	26.5
		にくうどん	うどん,ひまわりあぶら	ぶたにく,あぶらあげ	たまねぎ,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお かつおぶし		
		ツナのごまマヨネーズサラダ	さんおんとう,マヨネーズ ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ,にんじん,きゅうり	うすくちしょうゆ		
19	**月**	あきのあんかけごはん	**米**,麦,ひまわりあぶら かたくりこ	**とりにく**	**しめじ,まいたけ,ねぎ** にんじん,はくさい	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,しお かつおぶし	599	25.3
		牛乳 **食育の日**		**牛乳**				
		さつまいものみそしる	さつまいも	**とうふ**,あぶらあげ,みそ	みずな	かつおぶし		
		れんだいじがき			**れんだいじがき**			
20	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			656	27.3
		てづくりふりかけ	ごま,さんおんとう ごまあぶら	はなかつお,あおのり ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ,しお		
		ぶたにくとあつあげの いためもの	ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら	ぶたにく,あつあげ	たまねぎ,にんじん ピーマン	さけ,こいくちしょうゆ しお,みりん		
		バンサンスー	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		

日	曜	献立名	材料名 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	調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
21	水	むぎごはん,牛乳	**米**,麦	**牛乳**			596	27.4
		おやこに（地物）	さんおんとう	**とりにく**,**たまご**	にんじん,たまねぎ **しいたけ**,**ねぎ**	かつおぶし,しお,みりん こいくちしょうゆ,さけ うすくちしょうゆ		
		はくさいとこまつなののりあえ	さんおんとう	かまぼこ,のり	はくさい,こまつな	こいくちしょうゆ		
		てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
22	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			595	24.9
		てづくりハンバーグ	パンこ,かたくりこ さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ,にんじん	あかワイン,ナツメグ,しお こしょう,こいくちしょうゆ みりん		
		そえキャベツ			キャベツ			
		けんちんじる	ひまわりあぶら,さといも かたくりこ	とうふ,あぶらあげ	にんじん,だいこん,ねぎ	かつおぶし,こんぶ こいくちしょうゆ		
23	金	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳			646	29.2
		かつおとだいずのカレーあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	かつお,だいず	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ しお,こしょう,カレーこ		
		ミネストローネ	マカロニ,ひまわりあぶら		セロリー,たまねぎ にんじん,キャベツ,トマト トマトピューレ	ガラスープ,しお,こしょう		
26	月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			609	25.8
		さわらのピリからやき	さんおんとう,ごまあぶら ごま	さわら	しょうが,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ とうがらし,みりん,す		
		そえキャベツ			キャベツ			
		じゃがいものにもの	じゃがいも,さんおんとう ひまわりあぶら	あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,しめじ さやいんげん	こいくちしょうゆ		
27	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			646	24.7
		すきやきに	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく,やきどうふ	こんにゃく,にんじん はくさい,しろねぎ	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
		もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	たまご	もやし,こまつな,にんじん	しお,こいくちしょうゆ,す		
		てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんてん	ぶどうジュース			
28	水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			611	23.7
		けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく	にんにく,しょうが,キャベツ たまねぎ,にんじん ピーマン	さけ,こいくちしょうゆ みりん,うすくちしょうゆ しお,こしょう		
		ビーフンのマヨネーズサラダ	ビーフン,さんおんとう ごまあぶら,マヨネーズ		にんじん,きゅうり,だいこん	こいくちしょうゆ,す		
29	木	わかめごはん	米,麦	わかめ			641	20.9
		牛乳		牛乳				
		さつまいものかきあげ	さつまいも,かたくりこ こむぎこ,ひまわりあぶら	ちくわ,さかなすりみ	たまねぎ,にんじん	しお		
		みそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ	はくさい,えのきたけ みずな	にぼし		
30	金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			635	27.0
		スープスパゲティ	スパゲティ,こむぎこ ひまわりあぶら,バター	えび,調理用牛乳	たまねぎ,にんじん エリンギ	しろワイン,ガラスープ しお,こしょう		
		りっちゃんのサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ベーコン,はなかつお こんぶ	キャベツ,にんじん,きゅうり とうもろこし,ミニトマト	す,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21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。
※9日は「目の愛護デー」(10月10日)、23日は「十三夜」にちなんだ献立です。
※19日の蓮台寺柿は、伊勢市勢田町、藤里町、旭町産などです。