

令和6年5月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：マナーを守って食べよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立修道小学校

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			627	26.2
	いせちゃんのとりにあげ そえキャベツ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	にんにく、しょうが、りよくちや キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ しお		
	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	まぐろあぶらづけ	ごぼう、にんじん、こんにやく さやいんげん	こいくちしょうゆ		
2 木	にくみそひじきそばごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき、みそ	しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ さけ、みりん	632	23.9
	牛乳		牛乳				
	かきたまじる	じゃがいも、かたくりこ	たまご	はくさい、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		
7 火	プリン	プリンのもと	調理用牛乳			634	20.5
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	えびといかのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	えび、いか、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
8 水	あおさじる		あおさ、とうふ、みそ	えのきたけ、だいこん にんじん、ねぎ	にぼし	590	25.8
	こくさんやさいゼリー			こくさんやさいゼリー			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
9 木	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん ほししいたけ	さけ、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	633	27.7
	チンゲンサイとたまごのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	たまご	はくさい、チンゲンサイ にんじん	しお、す、こいくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
10 金	てづくりつくだに	ごま、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	647	29.6
	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 たまねぎ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	もやし、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ		
13 月	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			629	23.4
	りんごジャム	りんごジャム					
	チキンポテグラタン	ひまわりあぶら、こむぎこ じゃがいも、バター	とりにく、だいず、チーズ 調理用牛乳	たまねぎ、パセリ	しろワイン、しお、こしょう ガラスープ		
14 火	たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ、にんじん ほうれんそう	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	596	27.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	トンカツ	こむぎこ、かたくりこ パン、ひまわりあぶら	ぶたにく		しお、こしょう ウスターソース		
15 水	ごまあえ	ごま		キャベツ、きゅうり		603	28.5
	みそしる		とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ こまつな	にぼし		
	まめごはん	米、麦	牛乳	えんどうまめ	しお		
16 木	しいらのわかばやき	マヨネーズ	しいら	かいわれだいこん	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう	646	22.6
	じゃがいものにももの	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、ねぎ	こいくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
17 金	こうやどうふのたまごとじ	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 さやいんげん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	593	29.1
	ささみとはくさいのあえもの	さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく	はくさい、にんじん、みずな	す、こいくちしょうゆ		
	あまなつ			あまなつ			
16 木	ポークカレーライス	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	ぶたにく	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	あかワイン、カレーコ ローリエ、ガラスープ オールスパイス、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	646	22.6
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
17 金	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かまぼこ、かいそう	キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ	593	29.1
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
	てづくりてりやきハンバーグ	パンこ、かたくりこ さんおんとう	とりにく	たまねぎ	あかワイン、ナツメグ こいくちしょうゆ、しお こしょう、みりん		
17 金	そえキャベツ			キャベツ		593	29.1
	やさいスープ	じゃがいも		にんじん、えのきたけ こまつな	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		

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				
20 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			594	26.0	
	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 しお			
	そえはくさい			はくさい	しお			
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん ほししいたけ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし			
21 火	たけのこごはん	米、麦、さんおんとう	あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	587	21.5	
	牛乳		牛乳					
	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	たまねぎ、ほうれんそう	しお、かつおぶし こいくちしょうゆ			
	みそけんちん	さつまいも ひまわりあぶら	とうふ、みそ	だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおぶし			
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			623	22.7	
	ぶたにくとはるさめのいために	ひまわりあぶら、はるさめ さんおんとう	ぶたにく	しょうが、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			
	ひじきのわふうサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき	キャベツ、みずな とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す しお			
23 木	ぎゅうにくピビンバ	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうにく、たまご	にんにく、にんじん、もやし きゅうり	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、しお	637	22.9	
	牛乳		牛乳					
	ごまいりわかめスープ	ごま	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			
	りんごクラッシュゼリー	さんおんとう	こなかんてん	りんごジュース				
24 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			676	30.7	
	いちごジャム	いちごジャム						
	かつおのだいずの ケチャップがらめ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース しろワイン、ガラスープ、しお うすくちしょうゆ、こしょう			
	じゃがいものスープに	ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな				
27 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			649	29.2	
	さばのカレーやき ミニトマト		さば	ミニトマト	さけ、カレーこ			
	ぐだくさんじる		あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ			
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト					
28 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	24.8	
	ぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら、さといも さんおんとう	ぶたにく、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン	さけ、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、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、す			
29 水	じゃがいもととりにくのピラフ	米、麦、じゃがいも ひまわりあぶら	とりにく	にんじん、グリーンピース	しろワイン、ガラスープ こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう	615	21.4	
	牛乳		牛乳					
	クリームスープ	ひまわりあぶら、こむぎこ バター、なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、とうもろこし	ガラスープ、ローリエ しお、こしょう			
	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				
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	27.1	
	ぶたにくのいせちゃん	さんおんとう、ごま	ぶたにく	りよくちや キャベツ	こいくちしょうゆ、す、みりん しお			
	そえキャベツ			だいこん、にんじん こんにやく、しめじ	みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ			
31 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん ひまわりあぶら	ベーコン、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す	629	23.2	
	牛乳	さんおんとう、ごまあぶら	牛乳					
	こうやどうふとじゃがいもの あおのりあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	こうやどうふ、あおのり		しお			
※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。						1ヶ月平均	621	25.5

