

令和6年9月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立修道小学校

今月の給食目標：食べものの働きについて知ろう

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			
3	火	むぎごはん、牛乳 ホイコーロー ビーフンたまごスープ	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	牛乳 ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、ピーマン	こいくちしょうゆ、さけ とうがらし 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	618	26.6
4	水	チキンカレーライス ふくじんづけ 牛乳 だいずとツナのサラダ	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 牛乳 だいず、まぐろあぶらづけ	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 ふくじんづけ にんじん、キャベツ とうもろこし	しろワイン、カレーこ ローリエ、ガラスープ オールスパイス こいくちしょうゆ、しお ウスターソース、こしょう	667	27.1
5	木	わかめごはん 牛乳 ひややっこ ぶたにくとやさいのかわりきんぴら なし	米、麦 さんおんとう、ごまあぶら ごま、ひまわりあぶら	わかめ 牛乳 とうふ、はなかつお ぶたにく	ごぼう、にんじん、にんにく きゅうり、もやし なし	こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ、しお	586	23.5
6	金	サラダうどん 牛乳 ちくわとじゃがいものあおのりあげ ファイバーヨーグルト	うどん、ひまわりあぶら さんおんとう かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	とりにく 牛乳 ちくわ、あおのり ファイバーヨーグルト	キャベツ、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ かつおぶし しお	614	21.6
9	月	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき もやしのごまあえ すいとん	米、麦 ごま こめこ、かたくりこ	牛乳 さけ あぶらあげ	もやし だいこん、にんじん、ねぎ しめじ	こいくちしょうゆ しお、こいくちしょうゆ かつおぶし	593	27.1
10	火	タコライス 牛乳 もずくいたりたまごスープ カクテルポンチ	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも かたくりこ カクテルゼリー	とりにく 牛乳 たまご、とうふ、もずく	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、トマトピューレ こまつな もも、バイン、みかん	さけ、ケチャップ、チリソース チリパウダー、パプリカこ しお、こしょう ガラスープ、こしょう しお、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	640	23.9
11	水	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのキムチいため きりぼしだいこんのちゅうかあえ	米、麦 ひまわりあぶら さんおんとう さんおんとう、ごまあぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キムチ はくさい、チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ みりん す、こいくちしょうゆ	603	24.6
12	木	むぎごはん、牛乳 てづくりひじきふりかけ おやこに キャベツともやしのひたし	米、麦 ごま、さんおんとう さんおんとう	牛乳 ちりめんじゃこ はなかつお、ひじき とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ キャベツ、もやし	こいくちしょうゆ、みりん 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 こいくちしょうゆ	599	29.6
13	金	コッペパン、牛乳 いちごジャム ぶたにくのアングレーズ そえキャベツ じゃがいもスープ	パン いちごジャム かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、パンこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん、たまねぎ ほうれんそう	こいくちしょうゆ、さけ ウスターソース しお 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	655	24.7
17	火	むぎごはん、牛乳 とりにくとさといものあげに かぼちゃとなすのみそしる てづくりカルピスゼリー	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、さといも さんおんとう	牛乳 とりにく あぶらあげ、わかめ、みそ カルピス、こなかてん	かぼちゃ、たまねぎ、なす にんじん	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ、みりん にぼし	665	23.3
18	水	むぎごはん、牛乳 さわらのごまゴマやき そえやさい はるさめとあつあげのにも	米、麦 さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ はるさめ、さんおんとう	牛乳 さわら あつあげ	キャベツ、みずな たまねぎ、ほししいたけ にんじん、さやいんげん	さけ、みりん こいくちしょうゆ しお みりん、かつおぶし こいくちしょうゆ	625	26.3

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	ツナとおおじそのごはん	※米、麦、ごま	まぐろあぶらづけ	おおじそふりかけ	さけ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	593	23.0
	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	にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ、しお かつおぶし		
	とうふととうがんのしるもの	かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	とうがん、にんじん、ねぎ しめじ	こいくちしょうゆ、さけ、しお うすくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
20 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			644	27.0
	ぶたにくのクリームに	こむぎこ、じゃがいも ひまわりあぶら、バター なまクリーム	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	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		
24 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	26.5
	しいらのたつたあげ	ひまわりあぶら、かたくりこ	しいら	しょうが	さけ、こしょう こいくちしょうゆ		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	だいこん、にんじん しめじ、さいやいんげん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
25 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			599	31.3
	とりのねぎごまいため	ひまわりあぶら、ごま 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		
	そえはくさい			はくさい	しお		
26 木	めかぶとたまごのしるもの	かたくりこ	たまご、めかぶ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん	かつおぶし、こんぶ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	655	26.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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		
27 金	ビーフンのちゅうかサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ごま	たまご	もやし、きゅうり	こいくちしょうゆ、しお、す うすくちしょうゆ	626	26.9
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	りんごジャム	りんごジャム					
	ちくわのチーズパンこやき	こむぎこ、パンこ かたくりこ	ちくわ、チーズ				
30 月	そえやさい			キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、セロリー、パセリ トマトピューレ	しお ガラスープ、しお、こしょう うすくちしょうゆ	599	25.7
	ミネストローネスープ	じゃがいも、ひまわりあぶら	ベーコン、だいず				
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりにくとじゃがいものみそに	ひまわりあぶら、じゃがいも さんおんとう	とりにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ	さけ、みりん こいくちしょうゆ		
	ごまあえ	さんおんとう、ごま		はくさい、ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ	622	25.9
	みかん			みかん			

※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9日と12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日は「防災の日」(9月1日)、12日は「ひじきの日」(9月15日)、17日は「十五夜」にちなんで献立です。

1ヶ月平均

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

