

# 令和6年10月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくもくひょう しょうじ たいせつ し  
 今月の給食目標：食事の大切さを知ろう

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<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
|      |                       | 黄群 はたらく力や<br>体温になる食品                                                              | 赤群 血や肉や骨に<br>なる食品                                                                 | 緑群 からだの調子を<br>ととのえる食品                                                              |                                                                                     |               |            |
|      |                       |  |  |  |  |               |            |
| 1 火  | むぎごはん、牛乳              | 米、麦                                                                               | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     | 660           | 30.8       |
|      | さばのしおやき               |                                                                                   | さば                                                                                |                                                                                    |                                                                                     |               |            |
|      | かきたまじる                | かたくりこ                                                                             | たまご                                                                               | だいこん、にんじん<br>えのきたけ、たまねぎ、ねぎ                                                         | かつおぶし、こんぶ<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ                                                   |               |            |
|      | ファイバーヨーグルト            |                                                                                   | ファイバーヨーグルト                                                                        |                                                                                    |                                                                                     |               |            |
| 2 水  | さつまいものポークカレーライス       | 米、麦、ひまわりあぶら<br>さつまいも、こむぎこ<br>バター、カラメル                                             | ぶたにく                                                                              | にんにく、しょうが、セロリー<br>たまねぎ、にんじん<br>りんごピューレ<br>トマトピューレ                                  | あかワイン、カレーコ<br>ローリエ、ガラスープ<br>オールスパイス、しお<br>こいくちしょうゆ、こしょう<br>ウスターソース                  | 652           | 20.3       |
|      | 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<br>フレンチサラダ  | さんおんとう<br>ひまわりあぶら                                                                 | わかめ                                                                               | キャベツ、にんじん<br>きゅうり、とうもろこし                                                           | す、しお、こしょう                                                                           |               |            |
| 3 木  | むぎごはん、牛乳              | 米、麦                                                                               | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     | 612           | 25.3       |
|      | のりとひじきのつくだに           |                                                                                   | のりとひじきのつくだに                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |               |            |
|      | チキンカツ                 | こむぎこ、かたくりこ<br>パンこ、ひまわりあぶら                                                         | とりにく                                                                              |                                                                                    | しお、こしょう<br>ウスターソース                                                                  |               |            |
|      | そえキャベツ                |                                                                                   |                                                                                   | キャベツ                                                                               |                                                                                     |               |            |
| 4 金  | じゃがいもとごぼうのしるもの        | じゃがいも                                                                             | とうふ、あぶらあげ                                                                         | にんじん、ごぼう、こまつな                                                                      | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>かつおぶし、こんぶ                                                   | 643           | 26.3       |
|      | こがたコッペパン、牛乳           | パン                                                                                | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     |               |            |
|      | 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<br>うすくちしょうゆ、しお<br>かつおぶし                                                 |               |            |
|      | だいこんのごまマヨネーズあえ        | マヨネーズ、さんおんとう<br>ごま                                                                | まぐろあぶらづけ                                                                          | だいこん、にんじん<br>ほうれんそう                                                                | うすくちしょうゆ                                                                            |               |            |
| 8 火  | むぎごはん、牛乳              | 米、麦                                                                               | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     | 597           | 24.9       |
|      | あじつけのり                |                                                                                   | のり                                                                                |                                                                                    |                                                                                     |               |            |
|      | とうふのちゅうかに             | ひまわりあぶら<br>さんおんとう、かたくりこ<br>ごまあぶら                                                  | とりにく、とうふ                                                                          | しょうが、にんにく、しろねぎ<br>たまねぎ、にんじん<br>くろきくらげ                                              | さけ、ガラスープ、しお<br>こしょう、こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ                                            |               |            |
|      | たまごとはるさめのサラダ          | はるさめ、ひまわりあぶら<br>さんおんとう                                                            | たまご                                                                               | キャベツ、みずな                                                                           | しお、こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ、す                                                           |               |            |
| 9 水  | むぎごはん、牛乳              | 米、麦                                                                               | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     | 643           | 25.6       |
|      | ぶたにくのしょうがいため          | ひまわりあぶら<br>さんおんとう                                                                 | ぶたにく                                                                              | しょうが、にんじん<br>たまねぎ、にら                                                               | さけ、こいくちしょうゆ<br>みりん                                                                  |               |            |
|      | きりぼしだいこんのごまあえ         | さんおんとう<br>ひまわりあぶら、ごま                                                              | あぶらあげ                                                                             | きりぼしだいこん<br>きゅうり、にんじん                                                              | こいくちしょうゆ                                                                            |               |            |
| 10 木 | とりごぼうピラフ              | 米、麦、ひまわりあぶら                                                                       | とりにく                                                                              | ごぼう、エリンギ、ピーマン                                                                      | しろワイン、ガラスープ<br>しお、こしょう                                                              | 591           | 21.7       |
|      | 牛乳                    |                                                                                   | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     |               |            |
|      | キャロットスープ              | こむぎこ、バター<br>ひまわりあぶら<br>なまクリーム                                                     | 調理用牛乳                                                                             | にんじん、たまねぎ、パセリ                                                                      | ガラスープ、しお、こしょう                                                                       |               |            |
|      | ぶどうクラッシュゼリー           | さんおんとう                                                                            | ごなかんてん                                                                            | ぶどうジュース                                                                            |                                                                                     |               |            |
| 11 金 | こくとうパン、牛乳             | パン                                                                                | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     | 652           | 27.4       |
|      | かつおとさつまいものカレーあげ       | かたくりこ、さつまいも<br>ひまわりあぶら                                                            | かつお                                                                               | しょうが                                                                               | さけ、こいくちしょうゆ、しお<br>こしょう、カレーコ                                                         |               |            |
|      | そえキャベツ                |                                                                                   |                                                                                   | キャベツ                                                                               | しお                                                                                  |               |            |
|      | たまごスープ                | かたくりこ                                                                             | たまご                                                                               | たまねぎ、にんじん<br>チンゲンサイ                                                                | ガラスープ、しお、こしょう<br>こいくちしょうゆ                                                           |               |            |
| 15 火 | むぎごはん、牛乳              | 米、麦                                                                               | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     | 649           | 30.7       |
|      | しいらのたつたあげ             | かたくりこ、ひまわりあぶら                                                                     | しいら                                                                               | しょうが                                                                               | さけ、こしょう<br>こいくちしょうゆ                                                                 |               |            |
|      | もやしとほうれんそうのごまあえ       | ごま                                                                                |                                                                                   | もやし、ほうれんそう                                                                         | うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ                                                                |               |            |
|      | おつきみじる                | さといも                                                                              | あつあげ                                                                              | だいこん、にんじん、ねぎ                                                                       | うすくちしょうゆ<br>かつおぶし、こんぶ                                                               |               |            |
| 16 水 | ふくふくめ                 | さんおんとう                                                                            | だいず、きなこ                                                                           |                                                                                    |                                                                                     | 622           | 23.5       |
|      | あきのあんかけごはん            | 米、麦、ひまわりあぶら<br>かたくりこ                                                              | ぶたにく                                                                              | しめじ、まいたけ<br>たまねぎ、にんじん<br>はくさい、ねぎ                                                   | さけ、こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ、しお<br>かつおぶし                                                 |               |            |
|      | 牛乳                    |                                                                                   | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     |               |            |
|      | さつまいものみそしる<br>れんだいじがき | さつまいも                                                                             | とうふ、あぶらあげ、みそ                                                                      | みずな<br>れんだいじがき                                                                     | かつおぶし                                                                               |               |            |
| 17 木 | むぎごはん、牛乳              | 米、麦                                                                               | 牛乳                                                                                |                                                                                    |                                                                                     | 587           | 26.6       |
|      | こうやどうふのたまごとし<br>のりあえ  | さんおんとう                                                                            | こうやどうふ、たまご                                                                        | たまねぎ、にんじん<br>しいたけ、さやいんげん                                                           | かつおぶし<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ、みりん<br>こいくちしょうゆ                                       |               |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | 献立名                      | 材 料 名                       |                   |                                | 調味料・その他                               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                          | 黄群 はたらく力や<br>体温になる食品        | 赤群 血や肉や骨に<br>なる食品 | 緑群 からだの調子を<br>ととのえる食品          |                                       |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                          |                             |                   |                                |                                       |               |            |      |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                      | 金 | コッペパン・牛乳                 | パン                          | 牛乳                |                                |                                       | 605           | 25.3       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | いちごジャム                   | いちごジャム                      |                   |                                |                                       |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | チキントマトグラタン               | マカロニ<br>ひまわりあぶら             | とりにく、チーズ          | たまねぎ、にんにく<br>トマトピューレ           | あかワイン、ケチャップ<br>ウスターソース<br>しお、こしょう     |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | 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<br>えのきたけ、パセリ         | ガラスープ、しお、こしょう<br>うすくちしょうゆ             |               |            |      |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                      | 月 | むぎごはん・牛乳                 | 米・麦                         | 牛乳                |                                |                                       | 644           | 26.5       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | さけのこうようやき                | マヨネーズ                       | さけ                | にんじん                           | さけ、しお、こしょう                            |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ごぼうときりぼしだいこんの<br>かわりきんぴら | ひまわりあぶら<br>さんおんとう、ごま        | あぶらあげ             | ごぼう、にんじん<br>きりぼしだいこん、みずな       | こいくちしょうゆ                              |               |            |      |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                      | 火 | わかめごはん・牛乳                | 米・麦                         | わかめ<br>牛乳         |                                |                                       | 623           | 19.8       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | さつまいもといかのかきあげ            | さつまいも、こむぎこ<br>かたくりこ、ひまわりあぶら | いか、さかなすりみ         | たまねぎ、にんじん                      | しお                                    |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | すましじる                    |                             | とうふ               | だいこん、にんじん、ねぎ                   | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>かつおぶし、こんぶ     |               |            |      |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                      | 水 | キムチチャーハン                 | 米・麦、ひまわりあぶら<br>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<br>うすくちしょうゆ<br>ガラスープ、しお   | 637           | 22.6       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | 牛乳                       |                             | 牛乳                |                                |                                       |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ピーフンたまごスープ               | ピーフン、じゃがいも<br>かたくりこ         | たまご               | にんじん、えのきたけ<br>チンゲンサイ           | ガラスープ、しお、こしょう<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | りんごいりフルーツポンチ             |                             |                   | みかん、パイナップル、もも、りんご              |                                       |               |            |      |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                      | 木 | むぎごはん・牛乳                 | 米・麦                         | 牛乳                |                                |                                       | 624           | 28.2       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | とりすきに                    | ひまわりあぶら<br>さんおんとう           | とりにく、やきとうふ        | こんにゃく、にんじん<br>はくさい、しろねぎ        | さけ、こいくちしょうゆ<br>みりん                    |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | もやしのごますあえ                | ひまわりあぶら<br>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                         |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ぶどうヨーグルト                 |                             | ぶどうヨーグルト          |                                |                                       |               |            |      |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                      | 金 | こめごいりまるがたパン・牛乳           | パン                          | 牛乳                |                                |                                       | 642           | 26.9       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | スープスパゲティ                 | スパゲティ、バター<br>ひまわりあぶら、こむぎこ   | えび、調理用牛乳          | たまねぎ、にんじん<br>エリンギ              | しろワイン、ガラスープ<br>しお、こしょう                |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | りっちゃんのサラダ                | さんおんとう<br>ひまわりあぶら           | ベーコン、はなかつお<br>こんぶ | キャベツ、にんじん、きゅうり<br>とうもろこし、ミニトマト | す、しお、こしょう                             |               |            |      |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                      | 月 | むぎごはん・牛乳                 | 米・麦                         | 牛乳                |                                |                                       | 599           | 25.4       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | てづくりひじきいりハンバーグ           | パンこ、かたくりこ<br>さんおんとう         | とりにく、ひじき          | たまねぎ、にんじん                      | あかワイン<br>こいくちしょうゆ、ナツメグ<br>しお、こしょう、みりん |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | そえキャベツ                   |                             |                   | キャベツ                           |                                       |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | やさいのとうにゅうみそしる            | さつまいも                       | とうふ、みそ、とうにゅう      | だいこん、にんじん<br>こまつな              | さけ、にぼし                                |               |            |      |
| 29                                                                                                                                                                                                                                                      | 火 | むぎごはん・牛乳                 | 米・麦                         | 牛乳                |                                |                                       | 633           | 24.7       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | さばのしょうがに                 | さんおんとう                      | さば                | しょうが                           | さけ、みりん<br>こいくちしょうゆ                    |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | じゃがいものにももの               | じゃがいも、さんおんとう                |                   | たまねぎ、にんじん<br>しめじ、さやいんげん        | かつおぶし<br>こいくちしょうゆ                     |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | てづくりりんごゼリー               | さんおんとう                      | ごなかんてん            | りんごジュース                        |                                       |               |            |      |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                      | 水 | しぐれにごはん                  | 米・麦、ひまわりあぶら<br>さんおんとう、ごま    | ぶたにく              | しょうが、ごぼう                       | さけ、みりん<br>たまりしょうゆ                     | 602           | 24.4       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | 牛乳                       |                             | 牛乳                |                                |                                       |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | わふういりたまご                 | さんおんとう、かたくりこ<br>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<br>こんぶ、こいくちしょうゆ              |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | はくさいのすましじる               |                             | あぶらあげ             | はくさい、にんじん<br>えのきたけ、ねぎ          | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>かつおぶし、こんぶ     |               |            |      |
| 31                                                                                                                                                                                                                                                      | 木 | むぎごはん・牛乳                 | 米・麦                         | 牛乳                |                                |                                       | 639           | 23.3       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | てづくりふりかけ                 | ごま、さんおんとう                   | はなかつお<br>ちりめんじゃこ  |                                | こいくちしょうゆ、しお                           |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ちくわのりよくちゃあげ              | こむぎこ、かたくりこ<br>ひまわりあぶら       | ちくわ               | りよくちゃ                          |                                       |               |            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |   | かんとうに                    | さといも、さんおんとう                 | こんぶ、あつあげ          | だいこん、にんじん<br>こんにゃく、さやいんげん      | こいくちしょうゆ、さけ<br>みりん、かつおぶし              |               |            |      |
| ※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。<br>※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16日と17日です。<br>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。<br>なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。<br>※給食で使用するお米は伊勢市産「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。<br>飲料牛乳は三重県産です。 |   |                          |                             |                   |                                |                                       | 1ヶ月平均         | 628        | 25.2 |

※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。

