

令和6年11月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：感謝して食べよう

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	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			616	28.8
		いちごジャム	いちごジャム					
		ぶたにくのワインに	さんおんとう	ぶたにく		こいくちしょうゆ、す、みりん あかワイン、ローリエ		
		そえやさい			キャベツ、きゅうり			
		オニオンたまごスープ	ひまわりあぶら、かたくりこ	たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ	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		
5	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			665	28.3
		さわらのねぎごまソースかけ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、かたくりこ	さわら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
		だいずとひじきのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、ひじき、あぶらあげ	だいこん、にんじん とうもろこし、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
		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			
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
6	水	とりにくとじゃがいものキムチに	ひまわりあぶら、じゃがいも	とりにく、あつあげ	たまねぎ、キムチ、ねぎ	さけ、ガラスープ こいくちしょうゆ、しお	607	26.3
		パンサンスー	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	キャベツ、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		
7	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			645	21.3
		おこのみあげ	こむぎこ、ひまわりあぶら かたくりこ、さんおんとう	ちくわ、いか、あおのり はなかつお	キャベツ、しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお ケチャップ、ウスターソース		
		みそしる		とうふ、みそ	もやし、にんじん、こまつな	にぼし		
8	金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			672	27.2
		ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら、こむぎこ じゃがいも、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、しめじ	しろワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
		れんこんのごまマヨネーズサラダ	マヨネーズ、ごま		れんこん、みずな、にんじん とうもろこし	うすくちしょうゆ、す		
11	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	27.9
		さけのしおやき		さけ				
		ミニトマト			ミニトマト			
12	火	ちゅうかはん	米、麦、かたくりこ ひまわりあぶら	ぶたにく、えび	しいたけ、にんじん はくさい、チンゲンサイ	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお ガラスープ、こしょう	623	22.5
		牛乳		牛乳				
		わかめスープ		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		
13	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			622	27.4
		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 しめじ、ねぎ	かつおぶし、みりん、さけ こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ		
		キャベツとこまつなのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ		
14	木	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		586	23.1
		にんじゃごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	しお、うすくちしょうゆ		
		牛乳		牛乳				
15	金	たまご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、もやし ほうれんそう	しお、かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	596	24.8
		ぐだくさんじる		とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、ごぼう、みずな	かつおぶし、こんぶ		
16	土	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			629	23.8
		ボルシチ	ひまわりあぶら、じゃがいも キャラメル、さんおんとう	ぶたにく	セロリー、たまねぎ にんじん、ビート トマト、トマトピューレ	あかワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう		
		ブロッコリーサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、とうもろこし にんじん、ブロッコリー	す、しお、こしょう		
19	火	ツナしょうゆスパゲティ	スパゲティ ひまわりあぶら	まぐろのあぶらづけ	たまねぎ、にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、こしょう ガラスープ	596	27.3
		牛乳		牛乳				
		フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
19	火	さつまいもごはん	米、麦、さつまいも、ごま			しお	596	27.3
		牛乳		牛乳				
		とりのねぎしょうゆいため	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
19	火	あきのみそしる		あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん えのきたけ、まいたけ しめじ、みずな	にぼし	596	27.3

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			
20 水	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、りんごピューレ にんじん、トマトピューレ	しろワイン、カレーコ 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	671	23.9
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	ツナとわかめのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
21 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			623	26.2
	かつおとこうや豆腐のあげに そえキャベツ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、こうや豆腐	しょうが キャベツ	さけ、こいくちしょうゆ みりん しお こんぶ、かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご、もずく	にんじん、たまねぎ、ねぎ			
22 金	ジャージャーめん	ちゅうかめん ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、だいず、みそ	もやし、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく、しろねぎ	こいくちしょうゆ、みりん さけ	627	25.2
	牛乳 フルーツポンチ		牛乳	みかん、パイン、もも			
25 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			663	29.0
	まぐろのピリからあげ	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら ごまあぶら	まぐろ	しょうが、にんにく、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す		
	そえはくさい きんぴらごぼう	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	あぶらあげ	はくさい ごぼう、にんじん、こんにゃく さいいんげん	しお こいくちしょうゆ		
26 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			635	22.2
	とりしおマーボー ビーフンのマヨネーズサラダ	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう、ごまあぶら ビーフン、さんおんとう ごまあぶら、マヨネーズ	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 にんじん、きゅうり、キャベツ	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、とうがらし こいくちしょうゆ、す		
27 水	ひじきとぶたにくのごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき、たまご	ねぎ、しょうが、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	642	25.9
	牛乳 すましじる		牛乳 かまぼこ	はくさい、かぶ、にんじん 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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
28 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			616	27.2
	てづくりつくだに	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		
	とりにくとじゃがいものにももの ごまあえ	ひまわりあぶら、じゃがいも さんおんとう さんおんとう、ごま	とりにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん さいいんげん もやし、ほうれんそう にんじん	さけ、こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
29 金	コッペパン、牛乳 ウインナーのケチャップがらめ そえキャベツ	パン さんおんとう	牛乳 ウインナー	キャベツ	ケチャップ、ウスターソース	605	22.2
	さつまいもスープ	さつまいも、こむぎこ バター、ひまわりあぶら なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ	ガラスープ、しお、こしょう		

※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12日と15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。
 ※8日は「いい歯の日」、21日は「和食の日」(11月24日)にちなんだ献立です。

1ヶ月平均

626

25.5

※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。

