

令和7年2月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：食後のすこし方を工夫しよう

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 土	ツナカレースパゲティ	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、 うすくちしょうゆ、 しお、こしょう、カレーこ ガラスープ	630	23.8
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			パイン、みかん、もも			
4 火	ひじきとぶたそぼろごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき	しょうが、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ	627	24.7
	牛乳		牛乳				
	はくさいじる		あぶらあげ、かまぼこ	はくさい、にんじん、しめじ 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		
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
5 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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、こいくちしょうゆ、しお ガラスープ	610	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		
6 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	てづくりふりかけ	ごま、さんおんとう	はなかつお ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ、しお	598	28.1
	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、ねぎ	こいくちしょうゆ、 うすくちしょうゆ、 みりん、かつおぶし、 こいくちしょうゆ、す		
	のりずあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	ほうれんそう、もやし			
7 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
	ぶたにくとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら、じゃがいも	ぶたにく、チーズ	とうもろこし、パセリ	しろワイン、ガラスープ、 しお、こしょう	636	27.5
	ミネストローネスープ	マカロニ、ひまわりあぶら		セロリー、たまねぎ、 にんじん、かぶ、トマト トマトピューレ	ガラスープ、しお、こしょう		
10 月	むぎごはん、牛乳、 やさしいふりかけ	米、麦	牛乳	やさしいふりかけ		669	23.4
	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		
	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 わかめ	ねぎ、えのきたけ	にぼし		
12 水	チキンカレーライス	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	とりにく	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	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	620	22.6
	牛乳		牛乳				
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	だいこんとわかめのごまサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	わかめ	だいこん、にんじん、 とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
13 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とうふのうまに	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、ねぎ	さけ、かつおぶし、 しお、こいくちしょうゆ	651	26.1
	はくさいとたまごの あえもの	ひまわりあぶら さんおんとう	さつまあげ、たまご	はくさい、みずな	しお、こいくちしょうゆ		
	てづくり ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
14 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	いちごジャム	いちごジャム					
	チキンのかわりカツレツ	マヨネーズ、パンこ	とりにく	パセリ	しお、こしょう、からし	604	29.3
	こふさいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	キャベツスープ			キャベツ、もやし、にんじん、 しめじ、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		
17 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	にくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、こんにゃく	さけ、こいくちしょうゆ	640	23.8
	きりぼしだいこんのごまあえ	さんおんとう、ごま ひまわりあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん、みずな、 にんじん	こいくちしょうゆ		
18 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さわらのてりやき	さんおんとう	さわら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、 みりん	606	29.1
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	だいずとこんぶのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、あぶらあげ、こんぶ	しいたけ、ねぎ	みりん、こいくちしょうゆ、 かつおぶし		

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 水	むぎごはん、牛乳、 とりにくと さつまいものあげに あじつけのり	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、さつまいも	牛乳 とりにく あじつけのり		しお、こしょう、みりん こいくちしょうゆ、さけ	601	23.9
	たまごとキャベツのしるもの	かたくりこ	たまご、とうふ	キャベツ、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	しらすごはん 牛乳	米、麦、ごまあぶら、ごま	ちりめんじゃこ 牛乳		こいくちしょうゆ		
20 木	たまごとやさいのいためもの	ひまわりあぶら、かたくりこ さんおんとう	たまご	たまねぎ、こまつな	こいくちしょうゆ、しお かつおぶし	591	24.4
	ぶたじる		ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう えのきたけ、ねぎ	かつおぶし		
21 金	スパゲティイタリアン	スパゲティ、ひまわりあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん ピーマン、トマトピューレ	ケチャップ、ガラスープ トマトベースソース、しお ウスターソース、こしょう こいくちしょうゆ	618	24.6
	牛乳		牛乳				
	ツナサラダ ファイバーヨーグルト	ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ ファイバーヨーグルト	キャベツ、きゅうり	す、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
25 火	むぎごはん、牛乳、 さばのしおやき	米、麦	牛乳 さば			600	27.9
	だいこんのものにも デコボン	さんおんとう	あつあげ	だいこん、にんじん、しめじ さやいんげん、こんにやく デコボン	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし、こんぶ		
26 水	チキンピラフ	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	しろワイン、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	587	23.4
	牛乳		牛乳				
	もずくいりたまごスープ フルーツポンチ	かたくりこ	たまご、もずく	はくさい、みずな パイン、みかん、もも	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		
27 木	むぎごはん、牛乳、 しいらのからあげねぎソースかけ	米、麦 かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	牛乳 しいら	しょうが、ねぎ す	さけ、こいくちしょうゆ	605	26.4
	もやしのごまあえ	ごま		もやし	こいくちしょうゆ		
	ぐだくさんじる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
28 金	コッペパン、牛乳、 りんごジャム	パン りんごジャム	牛乳			679	25.3
	ポークシチュー	ひまわりあぶら、こむぎこ バター、さんおんとう キャラメル、じゃがいも	ぶたにく	にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん トマトピューレ	あかワイン、ローリエ ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース トマトベースソース		
	マヨドレッシングサラダ	さんおんとう、マヨネーズ ひまわりあぶら		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		

※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日曜日はをさんだ前後1週間『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は13日と18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、太宰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。
 ※3日は「節分」(2月2日)、6日は「のりの日」にちなんだ献立です。
 ※19日は6年生が考えた献立です。

