

令和6年6月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：衛生に気を付けて食べよう。

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

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			
3 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			619	21.9
	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	さけ、こいくちしょうゆ		
	はるさめとわかめのすのもの	はるさめ、さんおんとう ごま	わかめ	きゅうり、キャベツ	しお、こいくちしょうゆ、す		
4 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	25.8
	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		
	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	ごぼう、にんじん、ねぎ こんにやく	こいくちしょうゆ		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんでん	アセロラジュース			
5 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			607	25.9
	とりにくのピリからあげ	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	みそしる		とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	にぼし		
6 木	シーフードカレーライス	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	いか、えび	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	593	20.4
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	パインサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ、にんじん きゅうり、パイン	す、しお、こしょう		
	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳				
7 金	ぶたにくとたまごのチーズいため	ひまわりあぶら	ぶたにく、たまご チーズ	にんじん、とうもろこし ほうれんそう	しろワイン、しお、こしょう	586	26.1
	もずくスープ		もずく	たまねぎ、にんじん はくさい	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		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
10 月	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 こいくちしょうゆ	608	26.7
	そえやさい			キャベツ、みずな	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 さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
11 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			659	30.7
	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、にんじん、ねぎ	さけ、みりん こいくちしょうゆ		
	キャベツのごまあえ	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ はなかつお	キャベツ、きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ		
	むぎこがしまめ	さんおんとう、むぎこがし	だいたず				
12 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	26.6
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	スタミナのため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、にら	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
こまつなのかきたまじる	かたくりこ	たまご、あぶらあげ	はくさい、えのきたけ こまつな	こいくちしょうゆ、こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし			
13 木	ひじきツナ そぼろごはん 牛乳	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	まぐろあぶらづけ ひじき、たまご 牛乳	にんじん、たまねぎ	こいくちしょうゆ さけ、しお	595	22.4
	けんちんじる	さといも、かたくりこ ひまわりあぶら	とうふ	ごぼう、だいこん、ねぎ	こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	メロン			メロン			
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳				
14 金	ぶたにくとマカロニのグラタン	ひまわりあぶら、マカロニ こむぎこ、バター	ぶたにく、調理用牛乳 チーズ	たまねぎ、とうもろこし	しろワイン、しお、こしょう	648	29.1
	キャベツスープ			キャベツ、にんじん えのきたけ	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		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
17 月	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ、かたくりこ さんおんとう ひまわりあぶら	ちくわ	ピーマン、にんじん	しお	675	22.6
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	こんさいのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	あぶらあげ	ごぼう、だいこん、にんじん さやいんげん、こんにやく	みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
18 火	てづくりつくだに	ごまさんおんとう	こんぶ		たまりしょうゆ、みりん、す こいくちしょうゆ、しお	585	29.6
	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 しいたけ、ねぎ	うすくちしょうゆ みりん、さけ、かつおぶし		
	もやしのひたし	さんおんとう	さつまあげ	もやし、こまつな、にんじん	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			
19 水	キムチ ごまチャーハン	米, 麦, ごまあぶら, ごま ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ, しろねぎ キムチ	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	639	23.6
	牛乳		牛乳				
	わかめとたまごのスープ	かたくりこ	たまご, わかめ	チンゲンサイ, にんじん	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		
	フルーツポンチ			みかん, パイン, もも			
20 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			589	26.1
	とりのねぎソースかけ	ごまあぶら, 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		
	ぐだくさんじる	じゃがいも	あぶらあげ	だいこん, にんじん しめじ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし, こんぶ		
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
21 金	コッペパン, 牛乳 りんごジャム	パン	牛乳			664	25.6
	ポークビーンズ	ひまわりあぶら, カaramel じゃがいも, こむぎこ バター, さんおんとう	ぶたにく, だいず	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, ガラスープ ローリエ, しお, こしょう トマトベースソース こいくちしょうゆ		
	ドレッシングサラダ	さんおんとう 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		
24 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			612	20.3
	いかとさつまいものあげに	かたくりこ, さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう	いか	しょうが	さけ, みりん こいくちしょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト			
	なつやさいのみそしる		とうふ, みそ	かぼちゃ, にんじん たまねぎ, なす	にぼし		
25 火	わかめごはん 牛乳	米, 麦	わかめ 牛乳			622	25.3
	しんじゃがのそぼろに	ひまわりあぶら さんおんとう, じゃがいも	とりにく	たまねぎ, にんじん さやいんげん	さけ こいくちしょうゆ		
	キャベツとたまごの ごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう, ごま	たまご	キャベツ, みずな	しお, す こいくちしょうゆ		
26 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			590	25.6
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが, にんにく	さけ, みりん こいくちしょうゆ		
	そえはくさい			はくさい	しお		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご, とうふ	たまねぎ, にんじん えのきたけ, ねぎ	かつおぶし, こんぶ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
27 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			631	28.9
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく	にんにく, しょうが キャベツ, たまねぎ にんじん, ピーマン	さけ, こいくちしょうゆ みりん, うすくちしょうゆ しお, こしょう		
	のりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ, のり	もやし, ほうれんそう	す, こいくちしょうゆ		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
28 金	ペンネアラビアータ	ペンネマカロニ ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく, たまねぎ にんじん, パセリ トマトピューレ	あかワイン, ケチャップ トマトベースソース ガラスープ, チリソース ウスターソース, しお こいくちしょうゆ, こしょう	629	25.3
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう, ごま	かいそう	キャベツ, きゅうり にんじん	す, 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				

1ヶ月平均	620	25.4
-------	-----	------

※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～10日は「歯と口の健康週間」です。6月はかむことに重点をおいた献立を取り入れました。
 ※麦の実りの季節です。11日には、炒り大豆に麦こがしをからめた「麦こがし豆」を取り入れました。

※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。

