

令和6年9月 学校給食予定献立表

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

今月の給食目標：好き嫌いをなく食べよう

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	米、麦	牛乳			618	26.6
	ホイコーロー	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	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		
	ピーフンたまごスープ	ピーフン、かたくりこ	たまご	たまねぎ、ねぎ	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		
4 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	667	27.1
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	だいずとツナのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	だいず、まぐろあぶらづけ	にんじん、キャベツ とうもろこし	す、しお、こしょう		
5 木	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			586	23.5
	ひややっこ		とうふ、はなかつお		こいくちしょうゆ		
	ぶたにくとやさいかのわりきんぴら なし	さんおんとう、ごまあぶら ごま、ひまわりあぶら	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、しお		
	サラダうどん	うどん、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく	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		
6 金	牛乳		牛乳			614	21.6
	ちくわとじゃがいものあおりのあげ ファイバーヨーグルト	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	ちくわ、あおりの		しお		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
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 ま	牛乳 さけ	もやし	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
	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、トマトピューレ	さけ、ケチャップ、チリソース チリパウダー、パプリカ しお、こしょう		
	牛乳		牛乳				
10 火	もずくいりたまごスープ カクテルポンチ	かたくりこ カクテルゼリー	たまご、とうふ、もずく	こまつな もも、バイン、みかん	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
	むぎごはん、牛乳	米、麦	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	ひまわりあぶら さんおんとう さんおんとう、ごまあぶら	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		
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 ま、さんおんとう	牛乳 ちりめんじゃこ はなかつお、ひじき		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
	コッペパン、牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳				
	ぶたにくのアングレース そえキャベツ	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら、パンこ	ぶたにく	しょうが キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ ウスターソース しお		
	じゃがいもスープ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ ほうれんそう	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		
13 金	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			655	24.7
	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	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、さといも	とりにく		さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ、みりん にぼし		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さわらのごまゴマやき そえやさい	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さわら	キャベツ、みずな	さけ、みりん こいくちしょうゆ しお		
17 火	はるさめとあつあげのもの	はるさめ、さんおんとう	あつあげ	たまねぎ、ほししいたけ にんじん、さやいんげん	みりん、かつおぶし こいくちしょうゆ	665	23.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さわらのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さわら		さけ、みりん こいくちしょうゆ		
18 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			625	26.3
	さわらのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さわら		さけ、みりん こいくちしょうゆ		
	はるさめとあつあげのもの	はるさめ、さんおんとう	あつあげ	たまねぎ、ほししいたけ にんじん、さやいんげん	みりん、かつおぶし 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 木	ツナとおおじそのごはん 牛乳	米, 麦, ごま	まぐろあぶらづけ	あおじそふりかけ	さけ, うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	593	23.0
	たまごやささいのいためもの	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		
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	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			655	26.8
	マーボー豆腐	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		
	ビーフンのちゅうかサラダ	ビーフン, ひまわりあぶら 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		
27 金	コッペパン, 牛乳	パン	牛乳			626	26.9
	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 かたくりこ	ちくわ, チーズ				
30 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			599	25.7
	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, 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		
	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日曜日をはさんだ前後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	622	25.9
-------	-----	------

※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。

