

令和6年10月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：強い体を作ろう。

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 はたらくかや 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 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 えのきたけ、たまねぎ、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		
	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 さつまいも、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、にんじん りんごピューレ トマトピューレ	あかワイン、カレー ローリエ、ガラスープ オールスパイス、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	652	20.3
	ふくじんつけ			ふくじんつけ			
	牛乳		牛乳				
	キャベツとわかめの フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	わかめ	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		
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 パンこ、ひまわりあぶら	とりにく		しお、こしょう 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 うすくちしょうゆ 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 うすくちしょうゆ、しお 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 ごま	まぐるあぶらづけ	だいこん、にんじん ほうれんそう	うすくちしょうゆ		
5 土	ツナしょうゆスパゲティ	スパゲティ、ひまわりあぶら	まぐるあぶらづけ	たまねぎ、にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ、こしょう うすくちしょうゆ、しお ガラスープ	565	22.1
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
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 さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら	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 くるきくらげ	さけ、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		
	たまごとはるさめのサラダ	はるさめ、ひまわりあぶら 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 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 さんおんとう	ぶたにく	しょうが、にんじん たまねぎ、にら	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	きりほしだいこんのごまあえ	さんおんとう ひまわりあぶら、ごま	あぶらあげ	きりほしだいこん 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 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 ひまわりあぶら 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	こなかんてん	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 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 こしょう、カレーこ しお		
	そえキャベツ			キャベツ			
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ	ガラスープ、しお、こしょう 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 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 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 かつおぶし、こんぶ		
16 水	ふくふくめ	さんおんとう	だいいず、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 たくりこ	ぶたにく	しめじ、まいたけ たまねぎ、にんじん はくさい、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお かつおぶし		
	牛乳		牛乳				
	さつまいものみそしる 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	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じ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん しいたけ、さやいんげん	かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん		
	のりあえ		まぐるあぶらづけ、のり	もやし、こまつな	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 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			
18 金	コッパン牛乳	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 ひまわりあぶら	とりにく、チーズ	たまねぎ、にんにく トマトピューレ	あかワイン、ケチャップ ウスターソース 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 えのきたけ、パセリ	ガラスープ、しお、こしょう 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 かわりきんぴら	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 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	米、麦	わかめ			623	19.8
	牛乳		牛乳				
	さつまいもといかのかきあげ	さつまいも、こむぎこ 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		
23 水	キムチチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら 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 うすくちしょうゆ 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 かたくりこ	たまご	にんじん、えのきたけ チンゲンサイ	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		
	りんごいりフルーツポンチ			みかん、パイン、もも、りんご			
24 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			687	26.0
	すきやきに	ひまわりあぶら さんおんとう	ぎゅうにく、やきどうふ	こんにやく、にんじん はくさい、しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	もやしのごますあえ	ひまわりあぶら 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	こめこいりまるがたパン、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 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 エリンギ	しろワイン、ガラスープ しお、こしょう		
	りっちゃんのスラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ベーコン、はなかつお こんぶ	キャベツ、にんじん、きゅうり 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 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 こいくちしょうゆ、ナツメグ しお、こしょう、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
29 火	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 こまつな	さけ、にぼし	633	24.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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 こいくちしょうゆ		
30 水	じゃがいものにも	じゃがいも、さんおんとう		たまねぎ、にんじん しめじ、さやいんげん	かつおぶし こいくちしょうゆ	621	23.7
	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			
	しぐれにごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	ぎゅうにく	しょうが、ごぼう	さけ、みりん たまりしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
31 木	わふういりたまご	さんおんとう、かたくりこ 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 こんぶ、こいくちしょうゆ	639	23.3
	はくさいのすまじる		あぶらあげ	はくさい、にんじん えのきたけ、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		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
31 木	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	639	23.3
	ちくわのりよくちやあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ	りよくちや			
	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 こんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ 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。
 ※毎月第3日曜日はさんだ前後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。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。
 ※10日は「目の愛護デー」、15日は「十三夜」にちなんだ献立です。※16日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。

1ヶ月平均

623 25.0

※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。

