

# 令和6年11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

こんげつ きゅうしよくくじょう

今月の給食目標：よくかんで食べよう。

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				
		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		
6	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			607	26.3
		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		
		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				
		ミートマト			ミートマト			
		みそにこみ	さといも、さんおんとう	あつあげ、こんぶ、みそ	だいこん、こんにやく にんじん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ		
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		
		だいがくいも	さつまいも、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま			こいくちしょうゆ		
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		
		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			
14	木	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	594	21.4
		牛乳		牛乳				
		ちくわのマヨネーズやき	マヨネーズ	ちくわ	パセリ			
		ぐだくさんじる	じゃがいも		たまねぎ、ごぼう、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
15	金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			596	24.8
		ボルシチ	ひまわりあぶら、じゃがいも カラメル、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		
18	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	26.7
		さばのごまゴマやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま、かたくりこ	さば		さけ、こいくちしょうゆ みりん		
		そえやさい			はくさい、ほうれんそう	うすくちしょうゆ		
		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	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし しお		
19	火	さつまいもごはん	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳			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		
		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		
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、カレーこ ローリエ、ガラスープ オールのスパイス 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			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
		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		



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 からだの調子をとのえる食品			
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	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	さけ,こいくちしょうゆ,みりん		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	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	こいんぶ,かつおぶし,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ		
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		牛乳				
	フルーツポンチ			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			はくさい	しお		
	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,こんにやく,さやいんげん	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	ひまわりあぶら,かたくりこさんおんとう,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	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		
	ビーフンのマヨネーズサラダ	ビーフン,さんおんとう,ごまあぶら,マヨネーズ		にんじん,きゅうり,キャベツ	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		牛乳				
	すましじる		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	ひまわりあぶら,じゃがいも,さんおんとう	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		
	ごまあえ	さんおんとう,ごま	あぶらあげ	もやし,ほうれんそう,にんじん	こいくちしょうゆ		
29 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			605	22.2
	ウインナーのケチャップがらめ	さんおんとう	ウインナー		ケチャップ,ウスターソース		
	そえキャベツ			キャベツ			
	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 624 25.4

※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。

