

令和5年5月 学校給食予定献立表

こんげつ きんめいしよくめくひよう
今月の給食目標 :

伊勢市教育委員会
伊勢市立〇〇小学校

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 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			657	22.8
	ちくわのあおのりあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ、あおのり		しお		
	そえキャベツ			キャベツ	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		
2 火	さんしょくそぼろごはん	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく、たまご	きゅうり	こいくちしょうゆ、さけ、しお	630	26.3
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	じゃがいも、かたくりこ ひまわりあぶら	とうふ	だいこん、にんじん、ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
	おちゃプリン	まっちゃプリンのもと	調理用牛乳				
8 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			606	25.2
	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、ごま	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		
9 火	キャベツとこまつなのりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、のり	キャベツ、こまつな	こいくちしょうゆ	642	23.6
	たけのこごはん	米、麦、さんおんとう	あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
	牛乳		牛乳				
	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、こいくちしょうゆ みりん		
10 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	25.8
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	とりにくとはるさめのいために	ひまわりあぶら はるさめ、さんおんとう	とりにく	しょうが、たまねぎ にんじん、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ みりん、かつおぶし		
	はなぎり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 みずな、にんじん	こいくちしょうゆ		
11 木	ぶたにくビビンバ	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	にんにく、にんじん もやし、きゅうり	さけ、こいくちしょうゆ しお、とうがらし	632	23.9
	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		
	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんてん	アセロラジュース			
12 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			618	27.3
	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		しろワイン、しお、こしょう		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	キャベツのスープに			キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ	ガラスープ、しお、こしょう こいくちしょうゆ		
15 月	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、キャラメル	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	625	22.3
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
16 火	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	かまぼこ、かいそう	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ	634	31.0
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さばのしおやき		さば				
	だいたいとひじきの いために あまなつ	ひまわりあぶら さんおんとう	だいた、ひじき あぶらあげ	だいこん、にんじん しいたけ、さやいんげん あまなつ	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
17 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			600	25.7
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら さんおんとう	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		
	たまごとチンゲンサイのサラダ	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう、ごまあぶら	たまご	はくさい、チンゲンサイ	しお、す、こいくちしょうゆ		
18 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	25.7
	かつおとじゃがいもの あまみそあえ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、みそ	しょうが	さけ、みりん		
	もやしのひたし			もやし	こいくちしょうゆ		
	だいこんとごぼうのしるもの		あぶらあげ	にんじん、だいこん 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		
19 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			598	24.3
	にくうどん	ほしうどん ひまわりあぶら	ぶたにく	しめじ、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		
	ごまネーズあえ	マヨネーズ さんおんとう、ごま		キャベツ、ほうれんそう にんじん、とうもろこし	こいくちしょうゆ、す		

食育の日

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			
22 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			660	21.4
	おこのみあげ	こむぎこ,かたくりこ ひまわりあぶら さんおんとう	ちくわ,えび,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		
	たまねぎのみそしる	じゃがいも	とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん	にぼし		
23 火	まめごはん 牛乳	米,麦	牛乳	えんどうまめ	しお	592	26.6
	ぶたにくのいせちやに	さんおんとう,ごま	ぶたにく		りよくちや,す こいくちしょうゆ,みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
	めかぶいりかきたまじる		たまご,めかぶ	にんじん,だいこん 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		
24 水	むぎごはん,牛乳 とりにくとあつあげの キムチいため	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 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 みりん	626	29.0
	ツナとビーフのちゅうかサラダ	ビーフ,さんおんとう ひまわりあぶら ごまあぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ,にんじん	す,こいくちしょうゆ		
25 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			621	28.5
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ はなかつお,ひじき		たまりしょうゆ,みりん,す		
	こうや豆腐のたまごとし	さんおんとう	こうや豆腐,たまご	たまねぎ,にんじん ほしいたけ 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		
26 金	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			648	28.6
	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳				
	ぶたにくとポテトのグラタン	ひまわりあぶら,バター じゃがいも,こむぎこ	ぶたにく,調理用牛乳 チーズ	たまねぎ	しろワイン,しお,こしょう		
29 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			620	25.5
	さわらのねぎごまソースかけ	ひまわりあぶら さんおんとう,かたくりこ ごま	さわら	しょうが,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,す		
	だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ,あぶらあげ	だいこん,にんじん さやいんげん	かつおぶし こいくちしょうゆ,みりん		
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかなてん	みかんジュース			
30 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			613	22.2
	にくじゃが	ひまわりあぶら じゃがいも,さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ,にんじん いとこんにやく さやいんげん	さけ,こいくちしょうゆ		
31 水	チャーハン	ひまわりあぶら さんおんとう	たまご	キャベツ,こまつな	しお,こいくちしょうゆ	625	24.8
	牛乳		牛乳				
	チンゲンサイとたまごのスープ	かたくりこ	とうふ,たまご	チンゲンサイ,しめじ	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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
<p>※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16日と23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。 ※2日は八十八夜にちなんで、お茶を使った「お茶プリン」を取り入れました。また、子どもの日献立にもなっています。 ※26日はG7三重・伊勢志摩交通大臣会合にちなんだ「G7給食」です。</p>					1ヶ月平均	623	25.5

※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。

