

# 令和5年6月 学校給食予定献立表

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 木	むぎごはん,牛乳 あじつけのり	米,麦	牛乳			589	22.9
	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	こいくちしょうゆ,みりん うすくちしょうゆ,さけ しお,こしょう		
	じゃがいものおかかあえ	じゃがいも,ごま さんおんとう	はなかつお	えだまめ,こんにやく	こいくちしょうゆ		
2 金	コッペパン,牛乳 いちごジャム	パン	牛乳			630	25.4
	ぶたにくのアングレーズ	かたくりこ,パンこ ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	しょうが	こいくちしょうゆ さけ,ウスターソース		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	もやしのスープ			もやし,にんじん とうもろこし ほうれんそう	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		
5 月	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	ローリエ,ガラスープ オールスパイス こいくちしょうゆ,カレーこ ウスターソース しお,こしょう,しろワイン	613	24.2
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	アスパラといかのサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	いか	キャベツ,きゅうり グリーンアスパラガス	しろワイン,す,しお,こしょう		
6 火	むぎごはん,牛乳 ちくわのからあげ やさしいあんかけ	米,麦 かたくりこ,ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 ちくわ	たまねぎ,にんじん ほししいたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ,みりん	665	24.2
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご,とうふ,もずく	はくさい	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				
7 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			666	24.8
	ぶたにくとこんさいのいために	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	ごぼう,にんじん,こんにやく さやいんげん	さけ,みりん,かつおぶし 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		
	むぎこがしまめ	さんおんとう,むぎこがし	だいず				
8 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	602	26.7
	牛乳		牛乳				
	とりにくのしょうがやき		とりにく	しょうが,にんにく	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	ミニトマト			ミニトマト			
9 金	コッペパン,牛乳 りんごジャム	パン	牛乳			624	26.3
	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 こなチーズ	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		
	じゃがいものスープに	じゃがいも ひまわりあぶら		たまねぎ,にんじん,しめじ パセリ	ガラスープ こいくちしょうゆ,しお		
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
12 月	あつあげととりにくのみそに	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 さやいんげん	さけ,みりん	590	27.0
	キャベツときゅうりのごまあえ	さんおんとう,ごま	かまぼこ	キャベツ,きゅうり	こいくちしょうゆ		
13 火	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,しお うすくちしょうゆ ガラスープ	644	23.9
	牛乳		牛乳				
	ビーフンたまごスープ	ビーフン,かたくりこ	たまご	にんじん,もやし,こまつな	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			
14 水	むぎごはん,牛乳 とりにくのおおりのあげ そえやさしい	米,麦 かたくりこ,ひまわりあぶら	牛乳 とりにく,あおりの	しょうが キャベツ,みずな	こいくちしょうゆ,さけ しお	640	26.6
	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		
15 木	ひじきツナそぼろごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	まぐるあぶらづけ ひじき,たまご	にんじん,たまねぎ	こいくちしょうゆ,さけ,しお	617	22.1
	牛乳		牛乳				
	けんちんじる	ひまわりあぶら,かたくりこ	とうふ	ごぼう,だいこん モロヘイヤ	こいくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
	てづくりごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			

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			
16 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			604	25.1
	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		
	ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ねりごま 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	こいくちしょうゆ、す		
19 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			678	28.8
	しいらのりよくちやフライ	こむぎこ、かたくりこ、パンこ ひまわりあぶら	しいら	りよくちや	しお、こしょう、さけ こいくちしょうゆ		
	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 ねぎ	こいくちしょうゆ		
20 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	21.9
	ぎゅうにくととうふのうまに	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	ぎゅうにく、とうふ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん さやいんげん	さけ、かつおぶし しお、こいくちしょうゆ		
	こんぶともやしのわふうサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	こんぶ	もやし、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
21 水	わかめごはん 牛乳	米、麦	わかめ 牛乳			619	26.7
	スタミナいため	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		
	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 うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
22 木	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ケチャップ ガラスープ、しお、こしょう ウスターソース	597	22.5
	牛乳		牛乳				
	コーンチャウダー	じゃがいも、こむぎこ バター、なまクリーム ひまわりあぶら	調理用牛乳	キャベツ、にんじん とうもろこし	ローリエ、ガラスープ しお、こしょう		
	メロン			メロン			
23 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ベーコン、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す	631	23.9
	牛乳		牛乳				
	だいちとちくわとさつまいもの からあげ	かたくりこ、さつまいも ひまわりあぶら、ごま	だいち、ちくわ		しお		
26 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			657	27.4
	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、こいくちしょうゆ みりん		
	かぼちゃとなすのみそしる てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	とうふ、あぶらあげ、みそ こなかんてん	かぼちゃ、にんじん、なす アセロラジュース	にほし		
27 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	29.0
	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 ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお、さけ うすくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
	のりずあえ	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	こいくちしょうゆ、す		
28 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			622	26.5
	チンジャオロースー	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、たけのこ ピーマン	こいくちしょうゆ、さけ みりん		
	ワンタンたまごスープ	かたくりこ、ワンタンのかわ	たまご	だいこん、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		
29 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			631	26.8
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう、ごま	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		
	しんじゃがのそぼろに	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		
	ひたし	さんおんとう	あぶらあげ	キャベツ、みずな	こいくちしょうゆ		
30 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			661	26.9
	ぶたにくとこうやどうふのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、こうやどうふ	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		
	こまつなのスープ	じゃがいも		こまつな、にんじん たまねぎ	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		

※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15日と16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「ニンノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。

※5日～9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。7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。

※2日、9日、22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。

1ヶ月平均

625

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。