

# 令和6年5月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうしよくくじょう  
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 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			627	26.2
	いせちやのとりからあげ そえキャベツ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	にんにく、しょうが、りよくちや キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ しお		
	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	まぐろあぶらづけ	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 木	にくみそひじきそぼろごはん 牛乳	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき、みそ 牛乳	しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ さけ、みりん	632	23.9
	かきたまじる	じゃがいも、かたくりこ	たまご	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		
	プリン	プリンのもと	調理用牛乳				
7 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	20.5
	えびといかのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	えび、いか、さかなすりみ	たまねぎ、にんじん	しお		
	あおさじる		あおさ、とうふ、みそ	えのきたけ、だいこん にんじん、ねぎ	にぼし		
8 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			590	25.8
	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、ねぎ たまねぎ、にんじん ほししいたけ	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		
	チンゲンサイとたまごのサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	たまご	はくさい、チンゲンサイ にんじん	しお、す、こいくちしょうゆ		
9 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	27.7
	てづくりつくだに	ごまさんおんとう	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		
	ぶたにくのしょうがいため ひたし	ひまわりあぶら さんおんとう さんおんとう	ぶたにく あぶらあげ	しょうが、にんじん たまねぎ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ		
10 金	コッペパン、牛乳 りんごジャム	パン りんごジャム	牛乳			647	29.6
	チキンポテグラタン	ひまわりあぶら、こむぎこ じゃがいも、バター	とりにく、だいず、チーズ 調理用牛乳	たまねぎ、パセリ	しろワイン、しお、こしょう ガラスープ		
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ、にんじん 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		
13 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			629	23.4
	トンカツ	こむぎこ、かたくりこ パン、ひまわりあぶら	ぶたにく		しお、こしょう ウスターソース		
	ごまあえ みそしる	ごま	とうふ、わかめ、みそ	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ こまつな	にぼし		
14 火	まめごはん 牛乳	米、麦	牛乳	<b>えんどうまめ</b>	しお	596	27.8
	しいらのわかばやき	マヨネーズ	<b>しいら</b>	<b>かいわれだいこん</b>	さけ、こいくちしょうゆ しお、こしょう		
	じゃがいものにももの	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん <b>しめじ、ねぎ</b>	こいくちしょうゆ		
15 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			603	28.5
	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 ほししいたけ さやいんげん	かつおぶし、みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	ささみとはくさいのあえもの あまなつ	さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく	はくさい、にんじん、みずな あまなつ	す、こいくちしょうゆ		
16 木	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 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、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	646	22.6
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かまぼこ、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		
17 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			593	29.1
	てづくりてりやきハンバーグ	パンこ、かたくりこ さんおんとう	とりにく	たまねぎ	あかワイン、ナツメグ こいくちしょうゆ、しお こしょう、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
	やさいスープ	じゃがいも		にんじん、えのきたけ こまつな	ガラスープ、しお、こしょう 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			
20 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			594	26.0
	さわらのピリからやき	さんおんとう、ごまあぶら ごま	さわら	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す しお		
	そえはくさい			はくさい	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
	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		
21 火	たけのごごはん	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	587	21.5
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	さんおんとう、かたくりこ ひまわりあぶら	たまご	たまねぎ、ほうれんそう	しお、かつおぶし こいくちしょうゆ		
	みそけんちん	さつまいも ひまわりあぶら	とうふ、みそ	だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおぶし		
22 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			623	22.7
	ぶた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	ぶたにく	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		
	ひじきのわふうサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	ひじき	キャベツ、みずな とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す しお		
23 木	ぎゅうにくピビンバ	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうにく、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 とうがらし、しお	637	22.9
	牛乳		牛乳				
	ごまいりわかめスープ	ごま	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		
	りんごクラッシュゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
24 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			676	30.7
	いちごジャム	いちごジャム					
	かつおとだいのすの ケチャップがらめ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース しるワイン、ガラスープ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
	じゃがいものスープに	ひまわりあぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな			
27 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			649	29.2
	さばのカレーやき ミニトマト		さば	ミニトマト	さけ、カレーこ		
	ぐだくさんじる		あぶらあげ	にんじん、だいこん、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		
	ファイバーヨーグルト		ファイバーヨーグルト				
28 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	24.8
	ぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら、さといも さんおんとう	ぶたにく、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン	さけ、みりん		
	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	たまご	もやし、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、す		
29 水	じゃがいもととりにくのピラフ	米、麦、じゃがいも ひまわりあぶら	とりにく	にんじん、グリーンピース	しるワイン、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	615	21.4
	牛乳		牛乳				
	クリームスープ	ひまわりあぶら、こむぎこ バター、なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、とうもろこし	ガラスープ、ローリエ しお、こしょう		
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんでん	みかんジュース			
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			604	27.1
	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 キャベツ	こいくちしょうゆ、す、みりん しお		
	そえキャベツ			だいこん、にんじん こんにやく、しめじ	みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
	だいずのもの	さんおんとう	だいず、ちくわ、こんぶ				
31 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん ひまわりあぶら	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	629	23.2
	牛乳	さんおんとう、ごまあぶら	牛乳				
	こうやどうふとじゃがいもの あおのりあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら	こうやどうふ、あおのり		しお		

1ヶ月平均	621	25.5
-------	-----	------

※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14日と21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。  
 ※1日は「八十八夜」、2日は「こどもの日」(5月5日)にちなんだ献立です。

※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。

