

令和3年11月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標：◎よくかんで食べよう ○じょうぶな体をつくろう

伊勢市教育委員会
伊勢市立明倫小学校

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			628	25.6
	とりにくのこうちやに	さんおんとう	とりにく		こうちや、こいくちしょうゆ、す、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	じゃがいもとさつまあげのいためもの	じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	さつまあげ	にんじん、こんにやく、ねぎ	こいくちしょうゆ		
2火	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら、じゃがいも	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ	さけ、ケチャップ、チリソース、チリパウダー、パプリカ、こしお、こしょう	628	24.1
	牛乳		牛乳				
	わかめともやしのだまごスープ	かたくりこ	わかめ、とうふ、たまご	もやし、ねぎ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
	プリン	プリンのもと	調理用牛乳				
4木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	25.1
	かつおとこうやどろふのあおりのあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	かつお、こうやどろふ、あおりの	しょうが、はくさい	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こいくちしょうゆ		
	はくさいのごまあえ	ごま		だいこん、にんじん、しめじ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし、こんぶ		
	だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ				
5金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			646	23.7
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくとじゃがいものマヨネーズやき	じゃがいも、ひまわりあぶら、マヨネーズ	ぶたにく	にんじん、とうもろこし	ワイン、しお、こしょう		
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、キャベツ、パセリ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
8月	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	663	26.1
	牛乳		牛乳				
	とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
	だいこんとごまつなのみそしる		とうふ、わかめ、みそ	だいこん、ごまつな	にぼし		
9火	スイートビーフカレーライス	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	ぎゅうにく	にんにく、セロリー、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんごピューレ、トマトピューレ	ワイン、カレー、ローリエ、ガラスープ、オールスパイス、こいくちしょうゆ、ウスターソース、しお、こしょう	690	22.0
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうといかのサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	いか、かいそう	キャベツ、きゅうり	ワイン、す、こいくちしょうゆ		
10水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			669	26.0
	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	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、みりん、さけ		
	はくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
11木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			605	25.8
	さけのこうやどろふやき	マヨネーズ	さけ	にんじん、キャベツ	さけ、しお、こしょう、しお		
	ゆでキャベツ			しめじ、えのきたけ、にんじん、もやし、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、かつおぶし、こんぶ		
	きのこじる	さといも	あぶらあげ				
12金	ペンネアラビアータ	ペンネ、マカロニ、ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ	ワイン、トマトベースソース、ケチャップ、ガラスープ、ウスターソース、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、チリソース	600	21.5
	牛乳		牛乳				
	だいこんとみずなのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごま		だいこん、みずな、とうもろこし	うすくちしょうゆ、す、しお、こしょう		
	りんごイリアフルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、りんご			
15月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	22.9
	すどり	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、ケチャップ、す		
	キャベツとちくわのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ごま	ちくわ	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
16火	さばのたつたあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	さば	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	699	28.0
	ごふきいも	じゃがいも					
	こんぶときりほしだいこんのたまごじ	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ、たまご	にんじん、きりほしだいこん、さやいんげん	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし		
	あきのあんかけごはん	米、麦、ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく	しいたけ、しめじ、まいたけ、たまねぎ、にんじん	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		
17水	牛乳		牛乳			635	22.3
	みそけんちん	ひまわりあぶら	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、ねぎ	かつおぶし		
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
18木	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	676	25.8
	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、こんにやく	さけ、こいくちしょうゆ		
	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、ごまつな	しお、こいくちしょうゆ、す		

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			
19 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			676	29.0
	ポークステーキ 食育の日		ぶたにく	しょうが、にんにく	さけ、す、こいくちしょうゆ、みりん		
	ミニトマト キャベツのクリームスープ	ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム	調理性牛乳	ミニトマト キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
22 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			654	28.8
	てづくりりやきこうやバーグ	かたくりこ、さんおんとう	とりにく、こうやどうふ	たまねぎ	ワイン、こいくちしょうゆ、ナツメグ、しお、こしょう、ガーリックパウダー、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	すましじる ブルーヨーグルト	じゃがいも	かまぼこ、わかめ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ、かつおぶし		
24 水	さつまいもごはん、牛乳	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳		しお	600	21.9
	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	にんじん、こまつな	しお、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
	めかぶととうふのみそじる		めかぶ、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ	かつおぶし		
25 木	むぎごはん、牛乳、しそふりかけ	米、麦	牛乳		しそふりかけ	655	23.8
	いかとだいのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	いか、だいの	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ごぼうともやしのかわりきんぴら	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま		ごぼう、にんじん、にんにく、きゅうり、もやし	しお、こいくちしょうゆ		
26 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			682	28.5
	とりのごまソースかけ	ねりごま、さんおんとう、ひまわりあぶら	とりにく		しお、こしょう、さけ、す、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ スープスパゲティ	スパゲティ、こむぎこ、バター、ひまわりあぶら	ベーコン、調理性牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう		
29 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	21.9
	ちくわのカレーあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	ちくわ		カレーこ		
	はくさいとこまつなのひたし みそにこみ	さといも、さんおんとう	あつあげ、こんぶ、みそ	はくさい、こまつな、だいこん、こんにやく、にんじん	うすくちしょうゆ、かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん		
30 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	21.4
	はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら、はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし	さけ、ガラスープ、しお、みりん、こいくちしょうゆ、とうがらし		
	ごまマヨネーズサラダ みかん	マヨネーズ、ごまあぶら、ごま		キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、みかん	こいくちしょうゆ		
<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日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は17日と18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、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。 ※8日は「いい歯の日」、24日は「和食の日」にちなんで献立です。 ※17日、22日、24日のねぎは伊勢市豊浜地区のものを使用しています。食育や地産地消の推進のために、伊勢市農林水産課より提供されます。</p>					1ヶ月平均	647	24.7

