

令和3年9月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標：◎準備の仕方を工夫しよう、◎好き嫌いをなく食べよう

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			
2	木	シーフードカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら こむぎこ、じゃがいも バター、カラメル	いか、えび	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	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、しお ウスターソース、こしょう	641	23.3
		ふくじんづけ		ふくじんづけ				
		牛乳	牛乳					
		キャベツとたまごのドレッシングサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	たまご	キャベツ、きゅうり	しお、す、こしょう		
3	金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			626	22.0
		いちごジャム	いちごジャム					
		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		
		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、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
6	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			629	27.3
		ひややっこ		とうふ、はなかつお		こいくちしょうゆ		
		ぶたにくとキャベツのみそいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン	さけ、みりん		
7	火	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく		ワイン、ケチャップ、ガラスープ ウスターソース、しお、こしょう	675	21.2
		牛乳		牛乳				
		コーンスープ	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	たまねぎ、にんじん とうもろこし	ガラスープ、しお、こしょう		
		りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
8	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			600	20.3
		ベーコンあおじそふりかけ	こま、ひまわりあぶら	ベーコン	あおじそふりかけ	うすくちしょうゆ		
		たまごとあらめのいためもの	さんおんとう、かたくりこ ひまわりあぶら	たまご、あらめ	にんじん	しお、かつおぶし こいくちしょうゆ		
		すいとん	こめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、はくさい、ねぎ	しお、こいくちしょうゆ かつおぶし		
9	木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			692	23.5
		ちくわのいそべあげ	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		
		やさいのかわりきんぴら	ひまわりあぶら、さんおんとう こま、ごまあぶら	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、にんにく きゅうり、もやし、ねぎ	しお、こいくちしょうゆ		
10	金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			652	28.8
		ぶたにくとなすのグラタン	ひまわりあぶら、じゃがいも	ぶたにく、チーズ	なす、にんにく、たまねぎ、トマト トマトピューレ	ワイン、ケチャップ ウスターソース、しお、こしょう ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
		たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ			
13	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			664	23.6
		にくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも さんおんとう	きゅうり、く	たまねぎ、にんじん、こんにやく さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ		
		キャベツときゅうりのごまあえ	さんおんとう、ごま	ちりめんじゃこ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり	こいくちしょうゆ		
14	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			656	23.1
		いかとだいずのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	いか、だいず		さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
		ゆでやさい			キャベツ、こまつな			
		きりぼしだいこんとこんぶのにももの	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、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		
15	水	ひじきそぼろごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、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	615	22.6
		牛乳		牛乳				
		みそしる		とうふ、みそ	えのきたけ、たまねぎ ほうれんそう	にぼし		
		アセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース			
16	木	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、にんじん、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	659	23.1
		牛乳		牛乳				
		チンゲンサイのスープ	かたくりこ	たまご、とうふ	チンゲンサイ、にんじん とうもろこし	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
		カクテルボンチ	カクテルゼリー		パイン、みかん、もも			
17	金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			677	30.3
		チキンのミラノふうカツレツ	こむぎこ、かたくりこ、パンこ	とりにく、チーズ		しお、こしょう		
		ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
		じゃがいものトマトに	じゃがいも、ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん、トマト セロリー、エリンギ	ガラスープ、しお、こしょう		
21	火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			607	26.4
		さけのしおやき		さけ				
		さといもいりぐたくさんじる	さといも、かたくりこ	あぶらあげ	にんじん、だいこん、はくさい ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ こんぶ、うすくちしょうゆ		
		きなこだんご	しらたまだんご、さんおんとう	きなこ				

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 はたらきや体温になる食品	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 水	ごもごはん	米、麦、さんおんとう	あぶらあげ	たけのこ、しめじ、ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし	631	26.2
	牛乳		牛乳				
	むしどりのねぎソースかけ	さんおんとう、ひまわりあぶら、かたくりこ	とりにく	しょうが、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、す		
	ミニトマト			ミニトマト			
	のりずあえ	さんおんとう、ごま	のり	もやし、キャベツ	こいくちしょうゆ、す		
24 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	たまご、ぶたにく、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	678	30.8
	牛乳		牛乳				
	ちくわのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	ちくわ				
	カルピスゼリー	さんおんとう	カルピス、かんてん				
27 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			600	20.4
	とうふのチリソース	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ	とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、とうがらし、チリソース、ケチャップ		
	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		
28 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			657	27.7
	てづくりつくだに	さんおんとう	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、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	もやしのすのもの	さんおんとう	あぶらあげ	もやし、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、す		
29 水	じゃがいもとツナのピラフ	米、麦、じゃがいも、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	グリーンピース	こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ、こしょう	632	22.0
	牛乳		牛乳				
	にんじんとだいずのポタージュスープ	こむぎこ、バター、なまクリーム、ひまわりあぶら	とりにく、だいず、調理用牛乳	にんじん、たまねぎ、パセリ	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう		
	みかん			みかん			
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			688	22.9
	おこのみあげ	こむぎこ、かたくりこ、ごま、ひまわりあぶら、さんおんとう	えび、ちりめんじゃこ、あおのり	キャベツ、にんじん、しょうが	さけ、とんかつソース		
	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、えのきたけ、ねぎ	にぼし		
<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15日と22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。 ※21日は、「十五夜」にちなんだ献立です。</p>					1ヶ月平均	646	24.5

