

# 令和元年11月 学校給食予定献立表 (Aグループ)

今月の給食目標：好き嫌いをせずに食べよう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立御園小学校

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 金	社会見学						
5 火	にくみそひじきそばごはん、牛乳のっぺいじる、みかんゼリー	むぎごはん、あぶら、さとう さといも、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、ひじき みそ、あぶらあげ、かんでん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん さやいんげん、だいこん、しいたけ こんにやく、ねぎ、みかんジュース	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、こんぶ	652	22.1
6 水	むぎごはん、牛乳 おやこに、いそかあえ	むぎごはん、さとう、ごま	牛乳、とりにく、たまご ちりめんじゃこ、のり	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし	かつおぶし、しょうゆ、しお みりん、さけ	612	29.4
7 木	むぎごはん、牛乳 おこのみあげ、みそしる	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、ちくわ、えび、あおのり はなかつお、とうふ	キャベツ、にんじん、しょうが えのきたけ、ねぎ	さけ、しお、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	692	22.5
8 金	コッペパン、牛乳 ぶたにくのこうちやに、こふきいも たまごとコンのスープ	パン、さとう、ごま、じゃがいも かたくりこ	牛乳、ぶたにく、たまご	とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、はくさい	こうちや、しょうゆ、す、みりん しお、こしょう、ガラスープ	633	27.7
9 土	スパゲティ、イタリアン、牛乳 ツナサラダ、ヨーグルト	スパゲティ、オリーブオイル さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく まぐろあぶらづけヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、トマトピューレ	ケチャップ、トマトベース ガラスープ、ウスターソース しょうゆ、しお、こしょう、す	629	24.3
12 火	むぎごはん、牛乳 ぶたにくとこんにゃくのキムチに かいそうとじゃこのサラダ	むぎごはん、あぶら、さとう ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ かいそう、ちりめんじゃこ	だいこん、ごぼう、にんじん こんにやく、キムチ、ねぎ、キャベツ きゅうり	さけ、ガラスープ、しょうゆ しお、す	615	26.2
13 水	チキンカレーライス、ふくじんづけ、牛乳 パインドレッシングサラダ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル、さとう	牛乳、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、キャベツ、きゅうり パイン、ふくじんづけ	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、オールスパイス しょうゆ、ウスターソース、しお こしょう、す	663	22.1
14 木	しぐれにごはん、牛乳 たまごとやさいのいためもの すましじる	むぎごはん、あぶら、さとう ごま、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、たまご とうふ	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、えのきたけ ねぎ	さけ、みりん、たまじょうゆ、しお かつおぶし、しょうゆ、こんぶ	610	24.3
15 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 とりにくといものあげに、ミニマト オニオンスープ	パン、かたくりこ、じゃがいも あぶら、さとう	牛乳、とりにく	ミニマト、たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ	さけ、しお、こしょう、しょうゆ みりん、ガラスープ	669	26.6
18 月	むぎごはん、牛乳 さんまのかんろに ひじきとだいこんのもの、みかん	むぎごはん、さとう、あぶら	牛乳、さんま、ぶたにく ひじき、あぶらあげ	しょうが、だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ、みかん	さけ、しょうゆ、みりん、ばんちゃ かつおぶし	687	25.7
19 火	さつまいもごはん、牛乳 とりのねぎソースあえ、ミニマト めかぶじる	むぎごはん、さつまいも、ごま かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、たまご、とうふ めかぶ	しょうが、ねぎ、ミニマト、にんじん えのきたけ	しお、さけ、しょうゆ、す、かつおぶし	669	25.9
20 水	むぎごはん、牛乳 ちくわのこうようやき、ゆでキャベツ きんぴらごぼう	むぎごはん、マヨネーズ あぶら、さとう、ごま	牛乳、ちくわ、あぶらあげ	にんじん、パセリ、キャベツ、ごぼう こんにやく、さやいんげん	しお、しょうゆ	650	21.7
21 木	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため もやしのすのもの	むぎごはん、あぶら、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ ピーマン、もやし、きゅうり	さけ、しょうゆ、みりん、す	619	24.5
22 金	ペンネアラビアータ、牛乳 ポトフスープ、ブルーヨーグルト	ペンネ、オリーブオイル じゃがいも	牛乳、とりにく ブルーヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん トマトピューレ、キャベツ、しめじ	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、しょうゆ、しお こしょう、チリソース、バジル	635	24.8
25 月	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こふきいも かきたまじる、みかん	むぎごはん、じゃがいも かたくりこ	牛乳、さけ、たまご、とうふ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ こまつな、みかん	しお、こしょう、かつおぶし、こんぶ しょうゆ	613	27.9
26 火	むぎごはん、牛乳 にくだんごのスープに ビーフのごまマヨネーズサラダ	むぎごはん、かたくりこ ビーフ、マヨネーズ、さとう ごまあぶら、ごま	牛乳、ぶたにく	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん しいたけ、たけのこ、ほうれんそう キャベツ	しょうゆ、ガラスープ、しお こしょう、す	639	21.6
27 水	とりごぼうピラフ、牛乳 キャロットスープ、りんごゼリー	むぎごはん、あぶら、こむぎこ バター、なまクリーム、さとう	牛乳、とりにく、調理用牛乳 かんでん	ごぼう、エリンギ、ピーマン、にんじん たまねぎ、パセリ、りんごジュース	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう	628	21.4
28 木	むぎごはん、あじつゆのり、牛乳 すきやきに きりほしだいこんのごまあえ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごま	牛乳、ぎゅうにく、やきとうふ さつまあげ、のり	こんにやく、にんじん、はくさい しろねぎ、きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ、みりん、さけ、す	615	20.7
29 金	コッペパン、いちごジャム、牛乳 チキンとポテトのチーズやき だいこんとめじろのたまごスープ	パン、じゃがいも、あぶら かたくりこ、いちごジャム	牛乳、とりにく、チーズ、たまご	たまねぎ、とうもろこし、だいこん しめじ、にんじん、パセリ	しお、こしょう、ガラスープ、しょうゆ	621	26.6
1ヶ月平均						640	24.5

※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おきください。  
 ※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。  
 ※8日は『いい歯の日』、11日は『さけの日』にちなんで献立です。  
 ※18日、19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。