

令和3年5月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標 :

伊勢市教育委員会
伊勢市立四郷小学校

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			
6 木	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	ガラスープ, しお, こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	629	24.0
	牛乳		牛乳				
	もずくいりたまごスープ	かたくりこ	たまご, とうふ, もずく	えのきたけ, ねぎ	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		
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
7 金	コッパン, 牛乳	パン	牛乳			627	27.5
	いちごジャム	いちごジャム					
	チキンとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら, じゃがいも	とりにく, チーズ	たまねぎ, パセリ	ワイン, ガラスープ, しお こしょう		
	だいこんとしめじのスープ			だいこん, しめじ, にんじん ほうれんそう	ガラスープ, こいくちしょうゆ しお, こしょう		
10 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			616	23.8
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	はんぺんのからあげ	かたくりこ, ひまわりあぶら	はんぺん				
	キャベツとこまつなのりあえ		のり	キャベツ, こまつな	こいくちしょうゆ		
11 火	かきたまじる	かたくりこ	たまご, とうふ	にんじん, えのきたけ, 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	656	26.7
	まめごはん	米, 麦		えんどうまめ	しお		
	牛乳		牛乳				
	さけのわかばやき	マヨネーズ	さけ	だいごんぼ	さけ, しお, こしょう		
12 水	じゃがいもとあつあげのごまみそに	じゃがいも, さんおんとう ごま	あつあげ, こんぶ, みそ	たまねぎ, にんじん, こんにやく	かつおぶし, こいくちしょうゆ みりん	680	22.7
	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	ワイン, カレー, こ, 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		
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
13 木	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら	ひじき, ベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ, みりん, す しお, こしょう	702	24.8
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	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 にら	さけ, こいくちしょうゆ みりん		
	きりぼしだいごんのひたし	さんおんとう, ひまわりあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいごん, きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ		
14 金	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース		623	23.7
	こがたコッパン, 牛乳	パン	牛乳				
	にくうどん	うどん, ひまわりあぶら	ぎゅうにく, あぶらあげ	たまねぎ, ねぎ	さけ, しお, かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	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 ほうれんそう	こいくちしょうゆ, す		
17 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			673	25.6
	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	ぶたにく, とうふ	ねぎ, たまねぎ, にんじん 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		
	パンサンスー	はんさめ, 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		
18 火	たけのごはん	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, こんぶ	608	27.6
	牛乳		牛乳				
	しいらのいそべあげ	かたくりこ, ひまわりあぶら	しいら, あおのり	しょうが	さけ, しお, こしょう こいくちしょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト			
19 水	すましじる		とうふ, かまぼこ	はくさい, えのきたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, かつおぶし うすくちしょうゆ, こんぶ	675	25.9
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	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 えんどうまめ	さけ, こいくちしょうゆ		
	わふうツナサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら ごま	まぐろあぶらづけ, わかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん	す, こいくちしょうゆ		
20 木	だいきり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, ごまあぶら	ぎゅうにく, だいきり, たまご	にんにく, にんじん, もやし ほうれんそう	さけ, こいくちしょうゆ しお, とうがらし	676	24.1
	牛乳		牛乳				
	ちゅうかスープ			たまねぎ, にんじん えのきたけ, ねぎ	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		
	カルビスゼリー	じょうはくとう	カルビス, かんてん				
21 金	こくとうパン, 牛乳	パン	牛乳			668	27.6
	タンドリーチキン	さんおんとう	とりにく, ヨーグルト	にんにく, しょうが レモンかじゅう	しお, こしょう, カレー, こ ケチャップ, パブリカ, こ チリパウダー		
	マカロニのソテー	マカロニ, ひまわりあぶら		パセリ	こいくちしょうゆ		
	キャベツとじゃがいものスープに	じゃがいも		キャベツ, たまねぎ, にんじん とうもろこし	ガラスープ, こいくちしょうゆ しお, こしょう		
24 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			644	26.3
	ジャンボシューマイ	ひまわりあぶら シューマイのかわ	ぶたにく	たまねぎ, しいたけ, にら しょうが	しお, こしょう, す こいくちしょうゆ, さけ		
	ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
	ビーフンスープ	ビーフン, かたくりこ	たまご	にんじん, チンゲンサイ	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		

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 からの調子をとのえる食品			
25 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			647	29.1
	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		たまりじょうゆ,みりん,す		
	こうやどうふのたまごじ	さんおんとう	こうやどうふ,たまご	たまねぎ,にんじん	かつおぶし,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん		
	もやしのもの	さんおんとう,ごま	あぶらあげ	もやし,きゅうり	こいくちしょうゆ,す		
26 水	とりごぼうピラフ	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく	ごぼう,にんじん,エリンギ	ワイン,ガラスープ,しお	623	23.3
	牛乳		牛乳		こしょう		
	オニオンスープ	ひまわりあぶら	ベーコン	たまねぎ,ほうれんそう	ワイン,ガラスープ		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト		うすくちしょうゆ,しお		
27 木	わかめごはん	米,麦	わかめ			645	22.6
	牛乳		牛乳				
	かきあげ	こむぎこ,かたくりこ,ひまわりあぶら	えび,いか	たまねぎ,にんじん	しお		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ,あぶらあげ,みそ	だいこん,ねぎ	にぼし		
28 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			699	28.1
	ポークビーンズ	ひまわりあぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,さんおんとう,カラメル	ぶたにく,だいず	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ	ワイン,ガラスープ,ローリエ,トマトベースソース,しお		
	ドレッシングサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら		キャベツ,にんじん,きゅうり,パイン	す,しお,こしょう		
31 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			606	26.9
	さばのしおやき		さば				
	ミニトマト			ミニトマト			
	だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ,あつあげ	だいこん,にんじん,さやいんげん	かつおぶし,こいくちしょうゆ,みりん		
<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11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。 ※28日は2016年5月に伊勢志摩でサミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。</p>					1ヶ月平均	650	25.6

