

令和3年9月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんげつ きんげいしよくめくひょう
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			
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	638	21.8
	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	22.1
	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 あおりのあげ	かたくりこ, じゃがいも ひまわりあぶら	こうやどうふ, あおりの		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			624	25.9
	ひややつこ		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	たまねぎ, にんじん グリーンピース	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	672	22.2
	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			603	20.4
	ベーコンあおじそふりかけ	ごま, 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	こめこ, 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	23.7
	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, あおりの		しお		
	やさいかのわりきんぴら	ひまわりあぶら, さんおんとう ごま, 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		
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ	ガラスープ, うすくちしょうゆ しお, こしょう		
13 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			626	24.8
	とりにくとじゃがいものにも	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, 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			666	22.7
	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		
	ゆでやさいか			キャベツ, こまつな			
きりぼしだいこんとこんぶのにも	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	616	22.1
	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	658	23.2
	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		
	カクテルポンチ	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			667	31.5
	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			606	26.5
	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			
22 水	ごもくごはん	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	622	27.2
	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			
24 金	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	669	29.2
	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		
	牛乳		牛乳				
	ちくわのからあげ	かたくり, ひまわりあぶら	ちくわ				
27 月	カルピスゼリー	さんおんとう	カルピス, かんてん			601	20.4
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳				
	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			666	27.4
	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	21.9
	牛乳		牛乳				
	にんじんとだいずのポターージュスープ	こむぎ, 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			689	21.5
	おこのみあげ	こむぎ, 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	にほし		
1ヶ月平均					643	24.4	

※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。

