

令和4年10月 学校給食予定献立表

こんげつ きゅうじょくもくひょう つよ からだ つくる
 今月の給食目標：強い体を作る

伊勢市教育委員会
 伊勢市立上野小学校

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			
3月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			607	25.1
	しいらのねぎマヨネーズやき	マヨネーズ	しいら	ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ		
	はるさめとはくさいのもの みかん	はるさめ、さんおんとう	あつあげ	はくさい、にんじん、しめじ さやいんげん みかん	こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし		
4火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			631	29.4
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう、ごま	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		
	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	ぶたにく	しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ	えのきたけ、みずな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
5水	ビーフカレーライス	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	ぎゅうにく	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	あかワイン、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	653	20.1
	牛乳		牛乳				
	ふくじんづけ かいそうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	かいそう	ふくじんづけ キャベツ、きゅうり とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
6木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			629	21.3
	とりにくとちくわといものあげに	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく、ちくわ		さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ、みりん		
	みそしる きなこだんご	しらたまだんご さんおんとう	みそ きなこ	たまねぎ、にんじん はくさい、ねぎ	にぼし		
7金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			603	25.5
	にくうどん	うどん ひまわりあぶら	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	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		
	ごまドレッシングサラダ	さんおんとう、ねりごま ごまあぶら 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		
11火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			609	25.2
	たくあん			たくあん			
	マーボー豆腐	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、みそ、とうふ	にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん	とうがらし、さけ こいくちしょうゆ、みりん		
	あらめいりナムル	さんおんとう ごまあぶら、ごま	あらめ	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、す		
12水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			654	28.9
	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 しいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお みりん、さけ、かつおぶし こいくちしょうゆ		
	キャベツとこまつなのひたし ぶどうヨーグルト	さんおんとう	あぶらあげ ぶどうヨーグルト	キャベツ、こまつな			
13木	わかめごはん	米、麦	わかめ			624	21.1
	牛乳		牛乳				
	いかとえびとさつまいもの かきあげ	さつまいも、かたくりこ こむぎこ、ひまわりあぶら	いか、えび	たまねぎ、にんじん	しお		
	すましじる		とうふ	だいこん、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし、こんぶ		
14金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			693	28.4
	いちごジャム	いちごジャム					
	ツナポテトグラタン	じゃがいも、バター ひまわりあぶら こむぎこ	まぐろあぶらづけ ベーコン、調理用牛乳 チーズ	たまねぎ	こしょう		
	たまごとキャベツのスープ	かたくりこ	たまご	にんじん、キャベツ、パセリ	ガラスープ、しお うすくちしょうゆ、こしょう		
17月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	25.1
	さばのしょうがに	さんおんとう	さば	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	かんとうに みかん	さといも、さんおんとう	こんぶ、あつあげ	だいこん、にんじん こんにゃく みかん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
18火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			642	22.9
	すぶた	かたくりこ、さんおんとう ひまわりあぶら	ぶたにく	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		
	ちゅうかサラダ	さんおんとう、ごまあぶら ひまわりあぶら、ごま	ちくわ	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		

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 水	あきのあんかけごはん 牛乳 めかぶとうとうふのしるもの てづくりりんごゼリー	米, 麦, ひまわりあぶら かたくりこ	とりにく 牛乳	しいたけ, えのきたけ まいたけ, にんじん はくさい, こまつな	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, こんぶ	613	24.1		
	むぎごはん, 牛乳 ぶたにくとじゃがいもの みそいため もやしのごまずあえ	米, 麦 ひまわりあぶら じゃがいも, さんおんとう	とりにく, みそ 牛乳	たまねぎ, にんじん さやいんげん	さけ, みりん こいくちしょうゆ			643	26.5
	こめこいりまるがたパン, 牛乳 チキンのかわりカツレツ オニオンスープ ふくふくめ むぎごはん, 牛乳	パン マヨネーズ, パンこ	牛乳 とりにく	パセリ	しお, こしょう, からし ガラスープ こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ, こしょう				
すきやきに きりほしだいこんのひたし	さんおんとう ひまわりあぶら	だいず, きなこ 牛乳	たまねぎ, にんじん さやいんげん	さけ, こいくちしょうゆ みりん	637	21.9			
むぎごはん, 牛乳 かつおとこうやどうふの のりごまあげ チンゲンサイのスープ れんだいじがき むぎごはん, 牛乳	米, 麦 かたくりこ ひまわりあぶら, ごま	牛乳 かつお, こうやどうふ あおのり	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ しお ガラスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, こしょう			618	25.5	
てづくりてりやきハンバーグ ごまあえ さつまいものみそしる	パンこ, かたくりこ さんおんとう	とりにく	たまねぎ	あかワイン こいくちしょうゆ, ナツメグ ガーリックパウダー しお, こしょう, みりん					602
ごもくごはん 牛乳 わふういりたまご だいこんとあらめのにも	米, 麦, さんおんとう さんおんとう, かたくりこ ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ 牛乳	ほししいたけ, にんじん	こいくちしょうゆ, さけ みりん, かつおぶし	615	23.0			
こくとうパン, 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ	パン 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	あかワイン, ガラスープ ローリエ, こいくちしょうゆ トマトベースソース しお, こしょう			662	26.4	
むぎごはん, 牛乳 あじつけのり さばのしおやき ミニトマト かぼちゃとじゃがいものにも	米, 麦 さんおんとう, ひまわりあぶら	牛乳 のり さば	キャベツ, みずな にんじん, とうもろこし	す, しお, こしょう					681
<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12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、太字は三重県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。 ※6日は「十三夜」(10月8日)、12日は「目の愛護デー」(10月10日)にちなんで献立です。 ※25日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。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	635			

