

# 平成30年9月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標：準備の仕方を工夫しよう

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
		赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだのちようしをととのえる食品	黄群 はたらく力や体温になる食品			
3月	チキンライス、牛乳 だいこんとしめじのスープ アセロラゼリー	牛乳、とりにく、ベーコン かんでん	たまねぎ、にんじん、だいこん しめじ、パセリ、アセロラジュース	むぎごはん、あぶら バター、さとう	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、しょうゆ	636	22.0
4火	むぎごはん、牛乳 スタミナのため、かきたまじる	牛乳、ぶたにく、たまご とうふ、わかめ	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	むぎごはん、あぶら かたくりこ	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、こんぶ	632	26.7
5水	むぎごはん、牛乳 とりのてりやき、ゆでキャベツ ひじきとツナのいために	牛乳、とりにく、ひじき まぐろあぶらづけ	しょうが、キャベツ、にんじん ごぼう、さやいんげん、とうもろこし	むぎごはん、さとう かたくりこ、あぶら	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし	618	26.9
6木	むぎごはん、牛乳 ひややっこ なすとぶたにくのみそいため、ぶどう	牛乳、とうふ、はなかつお ぶたにく、さつまあげ みそ	なす、たまねぎ、ピーマン にんじん、ぶどう	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	しょうゆ、みりん	629	23.5
7金	コッペパン、牛乳 いかとだいたいのレモンあげ、こふきいも キャロットスープ	牛乳、いか、だいたい 調理用牛乳	レモンかじゅう、にんじん たまねぎ、パセリ	パン、かたくりこ、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ バター、なまクリーム	さけ、しょうゆ しお、こしょう ガラスープ	696	25.2
10月	むぎごはん、牛乳 ちくわのカラフルあげ、ミニトマト ぶたじる	牛乳、ちくわ、ぶたにく あぶらあげ、みそ	ピーマン、にんじん、ミニトマト ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、さとう、あぶら	しお、にぼし	665	23.5
11火	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 にくじゃが、ごまあえ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ ちりめんじゃこ、こんぶ はなかつお	たまねぎ、にんじん、こんにゃく さやいんげん、キャベツ、もやし ほうれんそう	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう、ごま	さけ、しょうゆ たまりしょうゆ みりん、す	673	25.5
12水	さんしよくさけそぼろごはん、牛乳 すましじる、ブルーヨーグルト	牛乳、さけ、たまご、とうふ あぶらあげ ブルーヨーグルト	きゅうり、にんじん、しいたけ こまつな、ねぎ	むぎごはん、あぶら	さけ、しお、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	603	26.3
13木	むぎごはん、牛乳 ぶたにくとやさいのキムチに もやしのちゅうかあえ	牛乳、ぶたにく、とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん こんにゃく、キムチ、ねぎ もやし、きゅうり	むぎごはん、さとう ごまあぶら、ごま	さけ、しょうゆ しお、ガラスープ、す	601	25.4
14金	こめこいりまるがたパン、牛乳 ポテトとウインナーのピザソースやき キャベツスープ	牛乳、ウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも、あぶら	ケチャップ、こしょう ガラスープ、しお しょうゆ	621	25.9
19水	むぎごはん、牛乳 きすのあおさフライ、もやしのごまあえ けんちんじる	牛乳、きす、あおさ、とうふ あぶらあげ	もやし、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、パンこ あぶら、ごま、さといも	しお、こしょう、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	612	22.8
20木	なすのカレーライス、ふくじんづけ、牛乳 かいそうサラダ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ かいそう	にんにく、セロリー、しょうが たまねぎ、にんじん、なす りんごピューレ トマトピューレ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、ふくじんづけ	むぎごはん、あぶら こむぎこ、バター カラメル、さとう	カレーこ、ローリエ ガラスープ、ワイン 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	675	21.8
21金	ひやしちゅうか、牛乳 しらたまだんこいりカクテルポンチ	牛乳、ベーコン、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、みかん、パイン、もも	ちゅうかめん あぶら、さとう、ごまあぶら しらたまだんこ カクテルゼリー	しお、しょうゆ、す	643	21.2
25火	ベーコンあおじそごはん、牛乳 たまごとやさいのいためもの とりにくととうがんのしるもの	牛乳、ベーコン、たまご とりにく	あおじそ、レモンかじゅう にんじん、たまねぎ、ほうれんそう とうがん、しめじ、ねぎ	むぎごはん、ごま、あぶら さとう、かたくりこ	しょうゆ、かつおぶし、しお さけ、みりん	618	22.5
26水	むぎごはん、牛乳 さわらのピリからやき、ゆでやさい こんぶのいなかに	牛乳、さわら、ぶたにく あぶらあげ、はんぺん こんぶ	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、さやいんげん	むぎごはん、さとう ごまあぶら、ごま	さけ、しょうゆ、とうがらし みりん、す、かつおぶし	606	26.8
27木	むぎごはん、牛乳 とりのからあげ チンゲンサイのスープ、みかん	牛乳、とりにく、たまご	しょうが、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、みかん	むぎごはん かたくりこ、あぶら	しょうゆ、さけ、ガラスープ しお、こしょう	643	24.8
28金	こくとうパン、牛乳 ポーキービーンズ ドレッシングサラダ	牛乳、ぶたにく、だいたい	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、パイン	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう カラメル	ワイン、ガラスープ ローリエ トマトベースソース しょうゆ、しお、こしょう、す	698	26.3
<b>1ヶ月平均</b>						639	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、10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。  
 ※21日は、十五夜にちなんだ「お月見給食」です。