

# 2019年5月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

こんげつ きゅうしょくめくひょう  
 今月の給食目標 : マナーを守って食べよう

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
		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 			
7 火	さんしょくそぼろごはん,牛乳 みそしる,アセロラゼリー	むぎごはん,さとう,あぶら	牛乳,とりにく,たまご,とうふ あぶらあげ,わかめ,みそ かんでん	さやいんげん,えのきたけ,にんじん たまねぎ,ねぎ,アセロラジュース	しょうゆ,さけ,しお,にぼし	647	25.3
8 水	ポークカレーライス,ふくじんづけ 牛乳,かいそうサラダ	むぎごはん,あぶら じゃがいも,こむぎこ,バター キャラメル,さとう,ごま	牛乳,ぶたにく,かいそう	にんにく,セロリー,しょうが 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 とうもろこし,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	669	20.9
9 木	むぎごはん,牛乳 かつおとだいのあげに こふきいも,かきたまじる	むぎごはん,かたくりこ あぶら,さとう,ごま じゃがいも	牛乳,かつお,だいの たまご,とうふ	しょうが,にんじん,しめじ こまつな	さけ,しょうゆ,みりん,しお こしょう,かつおぶし,こんぶ	664	26.8
10 金	こがたコッペパン,牛乳 ちゅうかそば,ツナサラダ	パン,ちゅうかめん ごまあぶら,マヨネーズ	牛乳,ぶたにく まぐろあぶらづけ	はくさい,にんじん,もやし,ねぎ キャベツ,きゅうり,とうもろこし	ガラスープ,しょうゆ,しお こしょう	608	25.9
13 月	むぎごはん,牛乳 さばのみそに,こんぶのいなかに カラ	むぎごはん,さとう	牛乳,さば,みそ こんぶ,あぶらあげ	しょうが,にんじん,だいこん さやいんげん,カラ	しょうゆ,さけ,みりん かつおぶし	612	25.4
14 火	まめごはん,牛乳 ぶたにくのいせちやに,ゆでやさい めかぶじる	むぎごはん,さとう,ごま	牛乳,ぶたにく,たまご めかぶ	えんどう,キャベツ,きゅうり にんじん,えのきたけ,ねぎ	しお,りよくちや,しょうゆ,す みりん,こしょう,かつおぶし	603	26.1
15 水	むぎごはん,牛乳 とりのごますあえ,ゆでキャベツ じゃがいものものにもの	むぎごはん,かたくりこ,ごま あぶら,さとう,じゃがいも	牛乳,とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん しめじ,さやいんげん	さけ,しょうゆ,みりん,す しお,かつおぶし	707	25.1
16 木	ぶたにくピビンバ,牛乳 わかめスープ,ブルーヨーグルト	むぎごはん,あぶら,さとう ごま,ごまあぶら	牛乳,ぶたにく,たまご わかめ,とうふ ブルーヨーグルト	にんにく,にんじん,もやし ほうれんそう,ねぎ	しょうゆ,しお,さけ,とうがらし ガラスープ,こしょう	661	26.0
17 金	こくとうパン,牛乳 チキンポテトグラタン,キャベツスープ	パン,あぶら,じゃがいも バター,こむぎこ	牛乳,とりにく 調理用牛乳,チーズ	たまねぎ,パセリ,キャベツ にんじん,えのきたけ	ワイン,しお,こしょう ガラスープ,しょうゆ	655	27.4
20 月	むぎごはん,牛乳 とりのてりやき,こふきいも ひじきとツナのいために	むぎごはん,さとう,あぶら かたくりこ,じゃがいも	牛乳,とりにく,ひじき まぐろあぶらづけ	しょうが,にんじん,ごぼう さやいんげん,とうもろこし	さけ,しょうゆ,みりん しお,こしょう,かつおぶし	648	27.2
21 火	たけのこごはん,牛乳 はんぺんのからあげ,ミニトマト すまじる	むぎごはん,さとう かたくりこ,あぶら	牛乳,あぶらあげ はんぺん,とうふ	たけのこ,にんじん,ミニトマト えのきたけ,たまねぎ,こまつな	しょうゆ,さけ,みりん かつおぶし,こんぶ	603	21.8
22 水	<b>えんぞく</b>						
23 木	むぎごはん,牛乳 あつあげとりにくのみそいため こんぶときりぼしだいこんのごまあえ あまなつ	むぎごはん,あぶら さとう,ごま	牛乳,とりにく,あつあげ みそ,こんぶ,ちくわ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん きりぼしだいこん,きゅうり あまなつ	さけ,みりん,しょうゆ	639	24.7
24 金	コッペパン,いちごジャム 牛乳,ポークビーンズ マヨドレッシングサラダ	パン,あぶら,じゃがいも こむぎこ,バター,さとう キャラメル,マヨネーズ いちごジャム	牛乳,ぶたにく,だいの	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	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	693	25.5
27 月	むぎごはん,牛乳 さわらのたつたあげ キャベツとこまつなのおかかあえ ぶたじる	むぎごはん,かたくりこ あぶら,さとう,じゃがいも	牛乳,さわら,はなかつお ぶたにく,とうふ,みそ	しょうが,キャベツ,こまつな だいこん,にんじん,こんにやく ねぎ	さけ,しょうゆ,にぼし	647	26.8
28 火	むぎごはん,牛乳 はるさめとぶたにくのピリからに ちゅうかふうあえもの	むぎごはん,あぶら はるさめ,さとう ごまあぶら,ごま	牛乳,ぶたにく,かまぼこ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん もやし,キャベツ,きゅうり	さけ,ガラスープ,しお,しょうゆ みりん,とうがらし,す	626	22.9
29 水	とりごぼうピラフ,牛乳 たまごスープ,みかんゼリー	むぎごはん,あぶら,バター かたくりこ,さとう	牛乳,とりにく,たまご かんでん	ごぼう,エリンギ,にんじん たまねぎ,ほうれんそう みかんジュース	ワイン,ガラスープ,しお こしょう,しょうゆ	611	23.9
30 木	むぎごはん,てづくりつくだに 牛乳,こうやどうふ,たまごとし もやしのすのもの	むぎごはん,さとう,ごま	牛乳,こうやどうふ,たまご あぶらあげ,ちりめんじゃこ こんぶ	たまねぎ,にんじん,しいたけ ねぎ,もやし,きゅうり	かつおぶし,しょうゆ,みりん す,たまじょうゆ	626	27.5
31 金	コッペパン,牛乳 フランクフルトのケチャップがらめ ゆでキャベツ,コーンチャウダー	パン,さとう,じゃがいも こむぎこ,バター なまクリーム	牛乳,ウインナー,調理用牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん とうもろこし,パセリ	ケチャップ,ウスターソース ガラスープ,しお,こしょう	620	23.3
<b>1ヶ月平均</b>						641	25.1

※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、14日と21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。  
 ※30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。