

# 令和元年6月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今日のご給食目標：衛生に気をつけて食べよう

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			
3 月	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため キャベツとたまごのあえもの	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、たまご	しょうが、にんじん、ピーマン たまねぎ、キャベツ、きゅうり	さけ、しょうゆ、みりん しお、す	642	25.6
4 火	むぎごはん、牛乳 ししゃものいそべあげゆでやさしい じゃがいものみそじる	むぎごはん、かたくりこ こむぎこ、あぶら じゃがいも	牛乳、ししゃも、あおのり とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、とうもろこし えのきたけ、にんじん、ねぎ	しお、にぼし	630	23.2
5 水	チキンカレーライス、ふくじんづけ 牛乳 ごぼうサラダ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル、さとう	牛乳、とりこ まぐろあぶらづけ	にんにく、セロリー、しょうが たまねぎ、にんじん、りんご、ピュレ トマトピュレ、ごぼう、きゅうり ふくじんづけ	ワイン、カレー、ローリエ オールスパイス、しょうゆ ウスターソース、ガラスープ しお、こしょう、す	705	24.1
6 木	にんじゃごはん、牛乳 ごもくまめ もやしのごまあえ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	牛乳、ちりめんじゃこ だいず、ぶたにく こんぶ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにやく もやし、きゅうり	しお、しょうゆ、みりん かつおぶし	617	25.9
7 金	コッペパン、牛乳 とりこくハワミアン たまごときゃいスープ	パン、かたくりこ	牛乳、とりこ、たまご	パイン、とうもろこし ほうれんそう、にんじん キャベツ	しょうゆ、みりん ガラスープ、しお、こしょう	654	30.9
10 月	むぎごはん、あじつけのり、牛乳 ちくわのグリーンあげ、ミニトマト ごぼうときりぼしだいこんのかわりきんぴら	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま	牛乳、ちくわ、のり	ミニトマト、ごぼう、にんじん きりぼしだいこん、きゅうり、ねぎ	しお、まっちゃん、しょうゆ	671	21.0
11 火	むぎごはん、牛乳 マーボーとうふ、はるさめサラダ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ、ごま	牛乳、ぶたにく、みそ とうふ、たまご	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	とうがらし、さけ、しょうゆ みりん、す、しお	673	25.3
12 水	じゃがいもとツナのピラフ、牛乳 たまごほうれんそうのスープ むぎこがしまめ	むぎごはん、じゃがいも あぶら、かたくりこ さとう、むぎこがし	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、だいず	パセリ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん	しょうゆ、しお、こしょう ガラスープ	621	24.1
13 木	むぎごはん、牛乳 スタミナため、すましじる ヨーグルト	むぎごはん、あぶら	牛乳、ぶたにく、とうふ わかめ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、もやし、しめじ、ねぎ	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、こんぶ	677	26.7
14 金	こくろパン、牛乳 ウインナーとポテのピザソースやき キャベツスープ	パン、じゃがいも あぶら	牛乳、ウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピュレ、キャベツ えのきたけ	ケチャップ、こしょう ガラスープ、しょうゆ、しお	622	24.4
17 月	むぎごはん、牛乳 おやこ キャベツとこまつなごまあえ	むぎごはん、さとう、ごま	牛乳、とりこ、たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、しいたけ ねぎ、キャベツ、こまつな	かつおぶし、しょうゆ しお、みりん、さけ	630	28.1
18 火	むぎごはん、牛乳 きすフライかわりソース、ゆでキャベツ あらめのにももの	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、パンこ、あぶら ごまあぶら、さとう	牛乳、きす、ぶたにく あらめ、あぶらあげ	にんにく、キャベツ、だいこん にんじん、さやいんげん	しお、こしょう、ウスターソース ケチャップ、す、カレーこ しょうゆ、みりん、かつおぶし	642	23.6
19 水	にくみそひききそぼろごはん、牛乳 けんちんじる こかしよさんセミノールゼリー	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも かたくりこ	牛乳、とりこ、ひじき みそ、とうふ、あぶらあげ かんてん	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、さやいんげん ごぼう、ねぎ、みかんジュース	さけ、みりん かつおぶし、こんぶ、しょうゆ	648	22.5
20 木	キムチチャーハン、牛乳 ワンタンたまごスープ とうもろこし	むぎごはん、あぶら ごま、ごまあぶら かたくりこ、ワンタンのかわ	牛乳、ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ピーマン キムチ、もやし、しめじ チンゲンサイ、とうもろこし	さけ、しょうゆ、ガラスープ しお、こしょう	629	24.3
21 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 チリコンカン ドレッシングサラダ	パン、あぶら じゃがいも、さとう	牛乳、だいず、とりこ	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、マトピュレ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	ワイン、ガラスープ チリパウダー、パブリカ チリソース、しお、こしょう、す	639	27.8
24 月	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こふきいも とうふととうがんのしるもの	むぎごはん、じゃがいも かたくりこ	牛乳、さけ、とうふ あぶらあげ	とうがん、にんじん、しめじ、ねぎ	しお、こしょう しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし	601	26.7
25 火	むぎごはん、牛乳 なすとぶたにくのみそいため やさしいのからしあえ、さくらんぼ	むぎごはん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま	牛乳、ぶたにく あつあげ、みそ	なす、ピーマン、にんじん たまねぎ、もやし、ほうれんそう さくらんぼ	みりん、しょうゆ、す からし、とうがらし	626	22.9
26 水	むぎごはん、牛乳 とりのごまソースかけゆでやさしい ひじきいりたまごスープ	むぎごはん、さとう ねりごま、ごまあぶら あぶら、かたくりこ	牛乳、とりこ たまご、ひじき	チンゲンサイ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、こまつな	しお、こしょう、さけ、す しょうゆ、ガラスープ	613	26.5
27 木	ハヤシライス、牛乳 かいそうサラダ	むぎごはん、あぶら こむぎこ、バター さとう、カラメル	牛乳、ぶたにく かまぼこ、かいそう	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、マトピュレ 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 ウスターソース、しお、こしょう、す	642	21.7
28 金	ひやしちゅうか、牛乳 だいずとじゃがいものあげに	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごまあぶら、かたくりこ じゃがいも、ごま	牛乳、ベーコン たまご、だいず	キャベツ、きゅうり にんじん、もやし	しょうゆ、す、みりん	686	25.7
1ヶ月平均					643	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、18日と20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。  
 ※4～10日は「歯と口の健康週間」です。6月はかむことに重点をおいた献立になっています。  
 ※麦の麦りの季節です。12日に炒り大豆に麦こがしをからめた「麦こがし豆」を取り入れました。