

# 令和元年9月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

こんげつ きゅうしゆくもくひょう す きらい た たい べいよう  
 今月の給食目標：好き嫌いなく食べよう

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 からだの調子をとのえる食品			
2 月	むぎごはん、牛乳 おやこに、ごまあえ	むぎごはん、さとう、ごま	牛乳、とりにく、たまご 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	622	27.2
3 火	むぎごはん、牛乳 だいちとちくわといものあげに たまごとうがんのしるもの、ぶどう	むぎごはん、かたくりこ じゃがいも、あぶら さとう、ごま	牛乳、だいち、ちくわ、たまご	とうがん、にんじん、ねぎ、ぶどう	しょうゆ、みりん、さけ しお、かつおぶし	644	21.2
4 水	むぎごはん、あじつけのり、牛乳 ひややっこ なすのそぼろいため	むぎごはん、あぶら、さとう	牛乳、とうふ、はなかつお とりにく、のり	なす、たまねぎ、にんじん こんにゃく、ピーマン	しょうゆ、さけ	604	25.0
5 木	むぎごはん、牛乳 ぶたにくとやさいのキムチに あらめのナムル、ふうサラダ	むぎごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ、あらめ	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	さけ、しょうゆ、しお、ガラスープ す、こしょう	604	25.5
6 金	コッペパン、りんごジャム、牛乳 ツナとポテトのチーズやき だいこんとしめじのスープ	パン、じゃがいも、バター りんごジャム	牛乳、まぐろあぶらづけ チーズ	たまねぎ、とうもろこし だいこん、しめじ にんじん、パセリ	しお、こしょう、ガラスープ しょうゆ	636	24.1
9 月	むぎごはん、牛乳 とりのからあげ、ゆでキャベツ けんちんじる	むぎごはん、かたくりこ あぶら	牛乳、とりにく、とうふ あぶらあげ	しょうが、キャベツ、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、さけ、しお、かつおぶし ごんぶ	645	24.7
10 火	むぎごはん、牛乳 さけのハーブやき もやしとたまごのスープ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら じゃがいも、かたくりこ	牛乳、さけ、たまご ヨーグルト	にんにく、もやし、たまねぎ にんじん、パセリ	ワイン、バジル、しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	623	28.0
11 水	なすのカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、かいそうサラダ	むぎごはん、あぶら こむぎこ、バター、カラメル さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、かいそう	にんにく、しょうが、セロリー 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	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	681	21.6
12 木	むぎごはん、てづくりひじきふりかけ 牛乳 とりにくじゃがいものにも きりほしだいこんのわふうサラダ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう、ごま	牛乳、とりにく、あぶらあげ ひじき、ちりめんじゃこ はなかつお、あおのり	たまねぎ、にんじん、こんにゃく さやいんげん、きりほしだいこん こまつな	しょうゆ、す、みりん、さけ	650	24.2
13 金	ジャージャーめん、牛乳 しらたまだんご、りんごカクテルポンチ	ちゅうかめん、あぶら さとう、しらたまだんご カクテルゼリー	牛乳、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、みかん、パイナップル	さけ、しょうゆ、みりん	655	24.7
17 火	むぎごはん、牛乳 とりのねぎソースかけ こふきいも、ミニトマト こんぶのいなか	むぎごはん、ごまあぶら あぶら、さとう、かたくりこ ごま、じゃがいも	牛乳、とりにく、こんぶ あぶらあげ、はんぺん	しょうが、ねぎ、ミニトマト にんじん、だいこん、さやいんげん	さけ、しょうゆ、す、しお、こしょう みりん、かつおぶし	630	25.7
18 水	タコライス、牛乳 もずくいりたまごスープ、ふくふくめ	むぎごはん、あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、たまご もずく、だいず、きなこ	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ、とうもろこし もやし、えのきたけ	さけ、ケチャップ、チリソース チリパウダー、パプリカ しお、こしょう、ガラスープ、しょうゆ	681	28.7
19 木	むぎごはん、牛乳 きすフライ、ゆでキャベツ みそしる、りんごゼリー	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、パン あぶら、さとう	牛乳、きす、とうふ あぶらあげ、みそ かんでん	キャベツ、にんじん、たまねぎ ねぎ、りんごジュース	しお、こしょう、ウスターソース にぼし	627	22.6
20 金	こくとうパン、牛乳 ぶたにくのこうちやに、ゆでやさ いじゃがいものようふう	パン、さとう、ごま、じゃがいも	牛乳、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、しめじ、パセリ	こうちや、しょうゆ、みりん、す ガラスープ、しお、こしょう	666	27.3
24 火	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがやき、こふきい もいそかあえ	むぎごはん、じゃがいも、ごま	牛乳、ぶたにく、ちくわ ちりめんじゃこ、のり	しょうが、にんにく、こまつな はくさい、にんじん	さけ、しょうゆ、みりん しお、こしょう	611	25.1
25 水	<b>うんどうかい ふりかえきゅうじつ</b>						
26 木	ベーコンあおじそごはん、牛乳 たまごやさいのいためもの さつまじる	むぎごはん、あぶら、ごま さとう、かたくりこ、さつまいも	牛乳、ベーコン、たまご とりにく、あぶらあげ、みそ	あおじそふりかけ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう だいこん、ねぎ	しょうゆ、しお かつおぶし、にぼし	646	22.1
27 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 ポークビーンズ、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、カラメル	牛乳、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 キャベツ、きゅうり、パイナップル	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	695	27.9
30 月	むぎごはん、牛乳 とうふのちゅうかに、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、とうふ、たまご	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん、しいたけ キャベツ、きゅうり	さけ、ガラスープ、しお、こしょう しょうゆ、す	665	24.4
<b>1ヶ月平均</b>						644	25.0

※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、12日と17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。  
 ※13日は、十五夜にちなんだ「お月見給食」です。