

令和元年10月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今日の給食目標 : 後片付けをきちんとしよう

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
		黄群 はたらくカや 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			
1 火	むぎごはん、牛乳 さんまのかぼやき もやしとほうれんそうのひたし みそしる	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、さんま、とうふ わかめ、みそ	しょうが、もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、ねぎ	さけ、しょうゆ、みりん にほし	675	23.4
2 水	チキンカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、ひじきのマリネサラダ	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、とりにく ひじき、ベーコン	にんにく、セロリ、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、ビュレ トマト、ビュレ、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、みりん、す	673	21.7
3 木	むぎごはん、牛乳 こうやどうふのたまごとし はくさいとこまつなごまあえ	むぎごはん、さとう、ごま	牛乳、こうやどうふ たまご、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ、はくさい、こまつな	かつおぶし、しょうゆ、みりん	600	26.4
4 金	コッペパン、牛乳 チキンのかわりカツレツ、ゆでキャベツ やさいとマカロニのスープ	パン、パン、マカロニ マヨネーズ	牛乳、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、パセリ	しお、こしょう、からし、ガラスープ しょうゆ	628	28.1
7 月	しゃかりけんがく						
8 火	むぎごはん、牛乳 さわらのピリからあげ こふきいも、めかぶじる	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごま こまあぶら、じゃがいも	牛乳、さわら、たまご めかぶ	しょうが、ねぎ、にんにく にんじん、えのきたけ	さけ、しょうゆ、とうがらし、みりん す、しお、こしょう、かつおぶし	699	27.4
9 水	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため キャベツともやしのひたし	むぎごはん、あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ	しょうが、にんじん、ピーマン たまねぎ、キャベツ、もやし	さけ、しょうゆ、みりん	637	25.6
10 木	にんじゃごはん、牛乳 たまごやさいのいためもの きりほしだいこんのもの	むぎごはん、あぶら、さとう ごま、かたくりこ	牛乳、ちりめんじゃこ たまご、ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、こまつな きりほしだいこん、しいたけ さやいんげん	しお、しょうゆ、かつおぶし さけ、みりん	620	23.3
11 金	コッペパン、牛乳 ツナポテトグラタン まめとやさいのスープ	パン、じゃがいも あぶら、バター、こむぎこ	牛乳、まぐろあぶらづけ 調理用牛乳、チーズ だいず、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	しお、こしょう しょうゆ、ガラスープ	683	28.5
15 火	ひじきそぼろごはん、牛乳 けんちんじる、りんごゼリー	むぎごはん、あぶら さとう、さといも、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、ひじき、たまご とうふ、あぶらあげ かんでん	ねぎ、しょうが、にんじん さやいんげん、ごぼう、だいこん こまつな、りんごジュース	しょうゆ、さけ、しお ごんぶ、かつおぶし	652	23.6
16 水	むぎごはん、牛乳 さばのみそに、だいこんのもの みかん	むぎごはん、さとう	牛乳、さば、みそ あつあげ	しょうが、だいこん、にんじん ねぎ、みかん	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、ごんぶ	618	25.3
17 木	むぎごはん、牛乳 とりにくといものあげに、ゆでやさい かきたまじる	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、とりにく、たまご とうふ、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、ねぎ	さけ、しお、こしょう、しょうゆ みりん、かつおぶし、ごんぶ	643	24.2
18 金	こがたコッペパン、牛乳 カレーうどん、ツナサラダ	パン、うどん、あぶら、こむぎこ バター、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、かまぼこ まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり	さけ、カレー、こしょう かつおぶし、す、しお、こしょう	628	26.7
21 月	むぎごはん、あじつけのり、牛乳 たらのすりみとさつまいものかきあげ すましじる	むぎごはん、さつまいも こむぎこ、かたくりこ、あぶら	牛乳、のり、えび、いか たらすりみ、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん ねぎ	しお、しょうゆ、かつおぶし ごんぶ	655	21.6
23 水	むぎごはん、牛乳 みそにこみ、はくさいのごますあえ	むぎごはん さといも、さとう、あぶら、ごま	牛乳、とりにく、ちくわ ごんぶ、みそ、たまご	だいこん、にんじん、はくさい こまつな、もやし、こんにゃく	かつおぶし、しょうゆ みりん、しお、す	624	27.6
24 木	あきのあんかけごはん、牛乳 ちゅうかスープ、れんだいじがき	むぎごはん、あぶら、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、とうふ	しいたけ、しめじ、まいたけ、たまねぎ にんじん、はくさい、ほうれんそう ねぎ、れんだいじがき	さけ、しょうゆ、ガラスープ しお、こしょう	613	22.7
25 金	こくとうパン、牛乳 サーモングリル、ゆでキャベツ だいこんのスープに	パン、バター、あぶら	牛乳、さけ、とりにく	キャベツ、だいこん、しめじ にんじん、たまねぎ	しお、こしょう、ワイン、ガラスープ しょうゆ	638	30.2
28 月	むぎごはん、牛乳 にくじゃが、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、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、こまつな、えのきたけ こんにゃく	さけ、しょうゆ、す	621	21.5
29 火	むぎごはん、牛乳 かつおとだいたいのケチャップがらめ ゆでキャベツ、かぼちゃスープ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、こむぎこ バター、なまクリーム	牛乳、かつお だいず、調理用牛乳	しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	さけ、ケチャップ、ウスターソース しお、ガラスープ、こしょう	700	23.8
30 水	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 とりのてりやきミニトマト きんぴらごぼう	むぎごはん、さとう、かたくりこ あぶら、ごま	牛乳、とりにく あぶらあげ、はなかつお ごんぶ	しょうが、ミニトマト、ごぼう にんじん、ねぎ、こんにゃく	さけ、しょうゆ、みりん、す たまりじょうゆ	633	26.1
31 木	あおさじゃこチャーハン、牛乳 ビーフンスープ、フルーツポンチ	むぎごはん、あぶら、ビーフン	牛乳、あおさ ちりめんじゃこ、たまご	たまねぎ、しいたけ、にんじん はくさい、ねぎ、しょうが みかん、パイン、もも	しお、しょうゆ、ガラスープ こしょう	602	20.1
1ヶ月平均						642	24.9

※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、15日と24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、地産食材を多く取り入れています。
 ※10日は、「目の愛護デー」にちなんで献立です。
 ※11日は、十三夜にちなんで「お月見給食」です。
 ※運台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤原町、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。