

令和元年11月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今日の給食目標 : よくかんで食べよう

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			
1 金	コッペパン、牛乳 ぶたにくのこうちやに、こふきいも たまごとコーンのスープ	パン、さとう、ごま、じゃがいも かたくりこ	牛乳、ぶたにく、たまご	とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、はくさい	こうちや、しょうゆ、す、みりん しお、こしょう、ガラスープ	633	27.7
5 火	にくみそひじきそぼろごはん、牛乳 のつべいじる、みかんゼリー	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 みそ、あぶらあげ、かんでん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん さやいんげん、だいこん、しいたけ こんにゃく、ねぎ、みかんジュース	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、こんぶ	652	22.1
6 水	むぎごはん、牛乳 おやこに、いそかあえ	むぎごはん、さとう、ごま	牛乳、とりにく、たまご ちりめんじゃこ、のり	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし	かつおぶし、しょうゆ、しお みりん、さけ	602	28.3
7 木	むぎごはん、牛乳 おこのみあげ、すましじる	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、ちくわ、えび、あおのり はなかつお、とうふ	キャベツ、にんじん、しょうが えのきたけ、ねぎ	さけ、しお、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	656	20.5
8 金	コッペパン、牛乳 ポークビーンズ、れんこんサラダ	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう カラメル、マヨネーズ、ごま	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、れんこん きゅうり、とうもろこし	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	678	25.8
10 日	ペンネアラビアータ、牛乳 ぶどうゼリー	ペンネ、あぶら	牛乳、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん トマトピューレ、ぶどうゼリー	ワイン、トマトベースソース ケチャップ、ガラスープ ウスターソース、しょうゆ、しお こしょう、チリソース、バジル	630	21.6
11 月	ぶんかさい ふりかえきゅうじつ						
12 火	むぎごはん、牛乳 ぶたにくとこんさいのキムチに かいそうとじゃこのサラダ	むぎごはん、あぶら、さとう ごま	牛乳、ぶたにくととうふ かいそう、ちりめんじゃこ	だいこん、ごぼう、にんじん こんにゃく、キムチ、ねぎ、キャベツ きゅうり	さけ、ガラスープ、しょうゆ しお、す	604	25.3
13 水	チキンカレーライス、ふくじんづけ、牛乳 パインドレッシングサラダ	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	にんにく、しょうが、セロリー 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 パイン、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	663	22.1
14 木	しぐれにごはん、牛乳 たまごとやさしいためもの、みそしる	むぎごはん、あぶら、さとう ごま、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、たまご あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、えのきたけ ねぎ	さけ、みりん、たまりじょうゆ、しお かつおぶし、しょうゆ、にぼし	649	25.9
15 金	こめこいりまるがたパン、牛乳 とりにくといものあげに、ミニトマト オニオンスープ	パン、かたくりこ、じゃがいも あぶら、さとう	牛乳、とりにく	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ	さけ、しお、こしょう、しょうゆ みりん、ガラスープ	669	26.6
18 月	むぎごはん、牛乳 さんまのかんろに ひじきとだいこんのもの、みかん	むぎごはん、さとう、あぶら	牛乳、さんま、ぶたにく ひじき、あぶらあげ	しょうが、だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ、みかん	さけ、しょうゆ、みりん、ぼんちや かつおぶし	687	25.7
19 火	さつまいもごはん、牛乳 とりのねぎソースあえ、ミニトマト めかぶじる	むぎごはん、さつまいも、ごま かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、たまご、とうふ めかぶ	しょうが、ねぎ、ミニトマト、にんじん えのきたけ	しお、さけ、しょうゆ、す、かつおぶし	669	25.9
20 水	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため もやしのすのもの	むぎごはん、あぶら、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ ピーマン、もやし、きゅうり	さけ、しょうゆ、みりん、す	619	24.5
21 木	むぎごはん、牛乳 ちくわのこうようやき、ゆでキャベツ きんぴらごぼう	むぎごはん、マヨネーズ あぶら、さとう、ごま	牛乳、ちくわ、あぶらあげ	にんじん、パセリ、キャベツ、ごぼう こんにゃく、さやいんげん	しお、しょうゆ	650	21.7
22 金	やきそば、牛乳 ちゅうかスープ、ブルーヨーグルト	ちゅうかめん、あぶら	牛乳、ぶたにく、あおのり、とう ふ、ブルーヨーグルト	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ	とんかつソース、ウスターソース しお、こしょう、ガラスープ しょうゆ	600	25.5
25 月	むぎごはん、あじつかけのり、牛乳 すきやきに きりほしだいこんのごまあえ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、やきとうふ さつまあげ、のり	こんにゃく、にんじん、はくさい しろねぎ、きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ、みりん、さけ、す	629	23.9
26 火	むぎごはん、牛乳 しいらのたつたあげ キャベツとこまつなのおかかあえ じゃがいものみそしる	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、しいらはなかつお とうふ、あぶらあげ、わかめ みそ	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、さけ、こしょう、にぼし	614	26.9
27 水	とりごぼうピラフ、牛乳 キャロットスープ、りんごゼリー	むぎごはん、あぶら、こむぎこ バター、なまクリーム、さとう	牛乳、とりにく、調理用牛乳 かんでん	ごぼう、エリンギ、ピーマン、にんじん たまねぎ、パセリ、りんごジュース	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう	628	21.4
28 木	むぎごはん、牛乳 にくだんごのスープに ビーフン、マヨネーズ、さとう ごまあぶら、ごま	むぎごはん、かたくりこ ビーフン、マヨネーズ、さとう ごまあぶら、ごま	牛乳、ぶたにく	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん しいたけ、たけのこ、ほうれんそう キャベツ	しょうゆ、ガラスープ、しお、こしょう す	639	21.6
29 金	コッペパン、いちごジャム、牛乳 チキンとポテトのチーズやき だいこんとしめじのたまごスープ	パン、じゃがいも、あぶら かたくりこ、いちごジャム	牛乳、とりにく、チーズ、たまご	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	621	26.6
1ヶ月平均					640	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、15日と18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。
 ※8日は『いい菌の日』にちなんで献立です。
 ※18日、19日のねぎは伊勢市豊浜地区のものを使用しています。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。