

令和3年6月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標 :

伊勢市教育委員会
伊勢市立四郷小学校

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 からの調子を ととのえる食品 			
1 火	ぎゅうにくのしぐれにごはん	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう	ぎゅうにく	しょうが, ごぼう	さけ, みりん, たまりじょうゆ	641	24.3
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	さんおんとう, かたくりこ ひまわりあぶら	たまご	にんじん, もやし, ほうれんそう	しお, かつおぶし, こんぶ こいくちしょうゆ		
	すましじる		とうふ, わかめ	えのきたけ, たまねぎ, ねぎ	うすくちしょうゆ, かつおぶし こんぶ		
2 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			649	24.0
	とりにくとじゃがいものキムチに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ, にんじん, こんにやく キムチ, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, しお ガラスープ		
	ちゅうかふうあえもの	ほろさめ, さんおんとう, ごま ごまあぶら, ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ, にんじん, きゅうり	す, こいくちしょうゆ		
3 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			662	26.2
	ぶたにくのいせちやに	さんおんとう, ごま	ぶたにく		りよくちや, こいくちしょうゆ す, みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	みそしる		とうふ, あぶらあげ, みそ	にんじん, しめじ, だいこん こまつな	にぼし		
	カルピスゼリー	さんおんとう	カルピス, かんてん				
4 金	こくとうパン, 牛乳	パン	牛乳			692	26.7
	いかとちくわのあげに	かたくりこ, ひまわりあぶら さんおんとう	いか, ちくわ		さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう		
	トマトとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ, にんじん, トマト パセリ	こいくちしょうゆ, しお, こしょう ガラスープ		
7 月	だいきりりポークカレーライス	米, 麦, ひまわりあぶら じゃがいも, こむぎこ, バター キャラメル	ぶたにく, だいきり	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	ワイン, カレー, コーリエ ガラスープ, オールスパイス こいくちしょうゆ, しお ウスターソース, こしょう	688	24.0
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら, さんおんとう ごま	かまぼこ, かいそう	キャベツ, きゅうり, にんじん	す, こいくちしょうゆ		
8 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			663	27.9
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	さけのいそべあげ	かたくりこ, こむぎこ ひまわりあぶら	さけ, あおのり		こいくちしょうゆ		
	ゆでやさい			もやし, こまつな	かつおぶし, こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご, とうふ	にんじん, えのきたけ, ねぎ			
9 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			649	29.1
	とりのてりやき	さんおんとう, かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	きりほしたいこんのたまごとじ	さんおんとう	あぶらあげ, たまご	きりほしたいこん, しいたけ にんじん, さやいんげん	こいくちしょうゆ, さけ, みりん かつおぶし		
10 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			681	22.9
	あつあげとぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら, さんおんとう	ぶたにく, あつあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, ねぎ	さけ, みりん		
	カリカリじゃことごぼうのサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら ごま	ちりめんじゃこ	ごぼう, きゅうり, にんじん	こいくちしょうゆ, す, しお こしょう		
	アセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース			
11 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			630	25.8
	ウインナーとポテトのピザソースやき	じゃがいも, ひまわりあぶら	ウインナー, チーズ	たまねぎ, にんじん, ピーマン トマトピューレ	ケチャップ, こしょう		
	キャベツスープ			キャベツ, たまねぎ えのきたけ, とうもろこし	ガラスープ, うすくちしょうゆ しお, こしょう		
14 月	ひじきそぼろごはん	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく, ひじき, たまご	ねぎ, しょうが, にんじん	こいくちしょうゆ, さけ, しお	645	25.0
	牛乳		牛乳				
	みそしる		とうふ, あぶらあげ, みそ	えのきたけ, たまねぎ, こまつな	にぼし		
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
15 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			699	22.3
	はんぺんフライ	こむぎこ, かたくりこ, パンこ ひまわりあぶら	はんぺん		ウスターソース		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	じゃがいものようふうに	ひまわりあぶら, じゃがいも		たまねぎ, にんじん, しめじ パセリ	ガラスープ, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, しお, こしょう		
16 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			703	29.9
	おやこに	さんおんとう	とりにく, たまご	にんじん, たまねぎ, ねぎ しいたけ	かつおぶし, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, しお, みりん さけ		
	はくさいのごまあえ ヨーグルト	さんおんとう, ごま	あぶらあげ ヨーグルト	はくさい, きゅうり	こいくちしょうゆ		

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			
17 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			625	24.3
	てづくりふりかけ	ごま,さんおんとう	はなかつお,ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ,しお		
	とうふのうまに	ひまわりあぶら,さんおんとう	ぶたにく,とうふ	たまねぎ,にんじん,たけのこ	さけ,かつおぶし,しお		
	あらめのわふうサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら	あらめ,まぐるあぶらづけ	しいたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ		
18 金	りよくちやあげパン	パン,ひまわりあぶら	きなこ		りよくちや	619	24.7
	牛乳	さんおんとう	牛乳				
	ちくわとやさいのソテー	ひまわりあぶら, じゃがいも	ちくわ	キャベツ,たまねぎ	こいくちしょうゆ,しお,こしょう		
	めかぶスープ	かたくりこ	たまご,めかぶ	にんじん, ねぎ	ガラスープ,こいくちしょうゆ		
21 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			617	26.8
	さけのしおやき	さんおんとう	さけ	キャベツ,こまつな	こいくちしょうゆ		
	キャベツのひたし	ひまわりあぶら,さんおんとう	あぶらあげ	ごぼう,にんじん,こんにやく	こいくちしょうゆ		
22 火	にんじゃごはん	米,麦,ひまわりあぶら	ちりめんじゃこ	にんじん	しお,うすくちしょうゆ	620	23.1
	牛乳	さんおんとう,ごま	牛乳				
	わふういりたまご	ひまわりあぶら,さんおんとう	たまご,こうやどうふ	たまねぎ	しお,かつおぶし,こんぶ		
	すましじる	じゃがいも	あぶらあげ	えのきたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ		
23 水	ハヤシライス	米,麦,ひまわりあぶら,こむぎこ	ぎゅうにく	にんにく,セロリー,たまねぎ	ワイン,ガラスープ,ローリエ	684	20.3
	牛乳	バター,さんおんとう,カラメル	牛乳	にんじん,エリンギ	トマトベースソース,しお		
	グリーンサラダ	ひまわりあぶら,さんおんとう		トマトピューレ	こしょう,こいくちしょうゆ		
24 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			660	26.0
	スタミナいため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが,にんにく,にんじん	こいくちしょうゆ,さけ,みりん		
	とうふじる		とうふ,わかめ,みそ	たまねぎ,もやし	こしょう,こいくちしょうゆ		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	えのきたけ,ねぎ	りんごジュース		
25 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん,ひまわりあぶら	たまご	キャベツ,きゅうり,にんじん	しお,こいくちしょうゆ,す	630	25.7
	牛乳	さんおんとう,ごまあぶら	牛乳	もやし			
	とりとだいずといものあおりのあげ	かたくりこ,じゃがいも	とりにく,だいず,あおりの		しお,こしょう,さけ		
28 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			675	26.6
	いかフライ	こむぎこ,かたくりこ,パンこ	いか		しお,こしょう,ウスターソース		
	ゆでやさい	ひまわりあぶら		キャベツ,きゅうり			
	けんちんじる	じゃがいも,ひまわりあぶら	とうふ,あぶらあげ	ごぼう,にんじん,ねぎ	かつおぶし,こんぶ		
29 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			623	24.4
	なすいりマーボーどうふ	ひまわりあぶら,さんおんとう	ぶたにく,みそ,とうふ	にんにく,ねぎ,たまねぎ	とうがらし,さけ		
	ひじきとまやしのナムル	さんおんとう,ごまあぶら,ごま	ひじき	にんじん,なす	こいくちしょうゆ,みりん		
30 水	チキンピラフ	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ,にんじん,パセリ	ワイン,ガラスープ,しお	652	22.3
	牛乳		牛乳		こしょう,こいくちしょうゆ		
	たまごとコーンのスープ	かたくりこ	たまご	とうもろこし,キャベツ	うすくちしょうゆ		
	フルーツポンチ			みかん,パイン,もも	ガラスープ,うすくちしょうゆ		
<p>※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。 ※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。 なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。 ※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。 ※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。</p>					1ヶ月平均	655	25.1

