

令和3年7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 からだの調子をととのえる食品 			
1 木	むぎごはん,牛乳 みえけんさんわぎゅうのしょうがやきにく ゆでキャベツ	米,麦 ごま,ひまわりあぶら	牛乳 ぎゅうにく	しょうが,にんにく キャベツ	さけ,こいくちしょうゆ,みりん	648	24.3
	めかぶととうふのしるもの		めかぶ,とうふ,あぶらあげ	にんじん,たまねぎ,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		
2 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			632	26.6
	いちごジャム	いちごジャム					
	チリコンカン キャベツとたこのサラダ	ひまわりあぶら,じゃがいも さんおんとう,ひまわりあぶら	とりにく,だいず たこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトビュレ キャベツ,きゅうり,にんじん	ワイン,ガラスープ,チリソース,チリパウダー,パプリカ,こしょう,こしょう すし,お,こしょう		
5 月	むぎごはん,牛乳 ちくわのいそべあげ キャベツとほうれんそうのひたし	米,麦 こむぎこ,かたくりこ,ひまわりあぶら	牛乳 ちくわ,あおのり		しょう	641	23.8
	かきたまじる	かたくりこ	たまご,とうふ	キャベツ,ほうれんそう	こいくちしょうゆ,かつおぶし,こんぶ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ		
				たまねぎ,にんじん,ねぎ	こいくちしょうゆ,かつおぶし,こんぶ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ		
6 火	なすとかぼちゃのポークカレーライス ふくじんづけ 牛乳	米,麦,ひまわりあぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,カラメル	ぶたにく	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,りんごビュレ,トマトビュレ	ワイン,カレー,ローリエ,ガラスープ,オールスパイス,こいくちしょうゆ,しょう,ウスターソース,こしょう	671	21.0
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら,さんおんとう,ごま	かいそう	ふくじんづけ			
				キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	す,こいくちしょうゆ		
7 水	ちらしずし 牛乳	米,麦,さんおんとう,ひまわりあぶら	とりにく,たまご	にんじん,えだまめ,ちらしずしのもと(にんじん,たけのこ,れんこん,しいたけ,かんぴょう)	さけ,こいくちしょうゆ,しょう,ちらしずしのもと	661	22.4
	たなばたそうめんじる	そうめん	あぶらあげ	えのきたけ,にんじん,オクラ	かつおぶし,こんぶ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ		
	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			
8 木	むぎごはん,牛乳 てづくりつくだに チャンプルー	米,麦 さんおんとう	牛乳 はなかつお,こんぶ		たまりじょうゆ,みりん,す	614	22.9
	はるさめときゅうりのすのもの	ひまわりあぶら,さんおんとう	とうふ,ぶたにく,たまご	にんじん,もやし,たまねぎ,にがうり	さけ,しょう,こいくちしょうゆ,みりん		
		はるさめ,さんおんとう,ごま		きゅうり,キャベツ,にんじん	こいくちしょうゆ,す		
9 金	サラダうどん 牛乳	うどん,ひまわりあぶら,さんおんとう	ベーコン	キャベツ,にんじん,きゅうり	かつおぶし,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,す	676	21.7
	だいずとごきかないものあげに	かたくりこ,じゃがいも,ひまわりあぶら,さんおんとう	だいず,ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ,みりん		
	カクテルポンチ	カクテルゼリー		もも,バイン,みかん			
12 月	ツナとおおじそのごはん 牛乳	米,麦,ごま	まぐるあぶらづけ	あおじそ,ふりかけ	さけ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ	637	29.2
	とりのてりやき こふきいも	さんおんとう,かたくりこ,じゃがいも	とりにく	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,しょう,こしょう		
	たまごとうがんのしるもの	かたくりこ	たまご	とうがん,にんじん,しいたけ,ねぎ	かつおぶし,さけ,しょう,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ		
13 火	むぎごはん,牛乳 ぶたにくとなすのみそいため ひじきのわふうサラダ	米,麦 ひまわりあぶら,さんおんとう さんおんとう,ひまわりあぶら	牛乳 ぶたにく,あつあげ,みそ ひじき	なす,ピーマン,にんじん,たまねぎ キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし	みりん こいくちしょうゆ,みりん,す	635	23.1
	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳				
	こうやどうふのたまごとし なつだいこんのりごまあえ	さんおんとう さんおんとう,ひまわりあぶら,ごま	こうやどうふ,たまご のり,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ だいこん,きゅうり,にんじん	かつおぶし,みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
14 水	らーぷごはん 牛乳	米,麦,ひまわりあぶら	ぎゅうにく	ライム,かじゅう,たまねぎ,みずな,もやし,ねぎ,パクチー	ガラスープ,チリパウダー,とうがらし,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,しょう,こしょう	677	24.1
	フー	フー	とりにく	にんじん,くうしん,さい,しょうが	さけ,ガラスープ,こしょう,こいくちしょうゆ,しょう,うすくちしょうゆ		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			

