

# 令和3年11月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんぱつ きょうしつくむくひょう  
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 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			624	27.7
	とりにくのこうちやに	さんおんとう	とりにく		こうちや、こいくちしょうゆ、す、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
2 火	じゃがいもとさつまあげのいためもの	じゃがいも、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	さつまあげ	にんじん、こんにやく、ねぎ	こいくちしょうゆ	635	24.2
	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら、じゃがいも	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ	さけ、ケチャップ、チリソース、チリパウダー、パプリカ、こしょう		
	牛乳		牛乳				
4 木	わかめともやしのだまごスープ	かたくりこ	わかめ、とうふ、たまご	もやし、ねぎ	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	643	24.4
	プリン	プリンのもと	調理用牛乳				
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
5 金	かつおとこうやどうふのあおのりあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	かつお、こうやどうふ、あおのり	しょうが、はくさい	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こいくちしょうゆ	661	24.7
	はくさいのごまあえ	ごま		だいこん、にんじん、しめじ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし、こんぶ		
	だいいんののもの	さんおんとう	あぶらあげ				
6 土	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			610	23.0
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくとじゃがいものマヨネーズやき	じゃがいも、ひまわりあぶら、マヨネーズ	ぶたにく	にんじん、とうもろこし	ワイン、しお、こしょう		
9 火	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、キャベツ、パセリ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	675	22.2
	ツナしょうゆスパゲティ	スパゲッティ、ひまわりあぶら	まぐるあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	しお、こしょう、ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
10 水	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも		666	27.3
	スイートポークカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら、さつまいも、こむぎこ、バター、カラメル	ぶたにく	にんにく、セロリ、しょうが、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、ローリエ、ガラスープ、オールスパイス、こいくちしょうゆ、ウスターソース、しお、こしょう		
	ふくじんづけ		牛乳	ふくじんづけ			
11 木	かいそうといかのサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	いか、かいそう	キャベツ、きゅうり	ワイン、す、こいくちしょうゆ	607	26.2
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	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、ほししいたけ、ねぎ	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、こいくちしょうゆ		
15 月	はくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう		636	24.3
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
16 火	さけのこうやうやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	さけ、しお、こしょう	711	28.3
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
	きのこじる	さといも	あぶらあげ	しめじ、えのきたけ、にんじん、もやし、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、かつおぶし、こんぶ		
17 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			643	22.8
	すどり	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、ケチャップ、す		
	キャベツとちくわのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ごま	ちくわ	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		
18 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			646	27.5
	さばのたつたあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	さば	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	こふさいも	じゃがいも					
17 水	こんぶときりほしだいこんのたまごとし	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ、たまご	にんじん、きりほしだいこん、さやいんげん	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし	643	22.8
	あきのあんかけごはん	米、麦、ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく	しいたけ、しめじ、まいたけ、たまねぎ、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、かつおぶし		
	牛乳		牛乳				
18 木	みそけんちん	ひまわりあぶら	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、ねぎ	かつおぶし	646	27.5
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
18 木	てづくりひじきつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ、はなかつお、ひじき		たまりしょうゆ、みりん、す	646	27.5
	とりにくとじゃがいものもの	ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	とりにく	たまねぎ、にんじん、こんにやく	さけ、こいくちしょうゆ		
	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	たまご	もやし、こまつな	しお、こいくちしょうゆ、す		

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 はたらくかや 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			
19 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			680	29.2
	ポークステーキ		ぶたにく	しょうが、にんにく	さけ、す、こいくちしょうゆ、みりん		
	ミニトマト			しょうが、にんにく	さけ、す、こいくちしょうゆ、みりん		
22 月	キャベツのクリームスープ	ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム	調理用牛乳	キャベツ	ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう	657	28.9
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	てづくりりやきこうやバーグ	かたくりこ、さんおんとう	とりにく、こうやどうふ	たまねぎ	ワイン、こいくちしょうゆ、ナツメグ、しお、こしょう、ガーリックパウダー、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	すましじる	じゃがいも	かまぼこ、わかめ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ、かつおぶし		
24 水	ブルーンヨーグルト		ブルーンヨーグルト			601	22.0
	さつまいもごはん、牛乳	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳		しお		
	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、こまつな	しお、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
25 木	めかぶととうふのみそしる		めかぶ、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ	かつおぶし	663	24.3
	むぎごはん、牛乳、しそふりかけ	米、麦	牛乳	しそふりかけ			
	いかとだいずのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	いか、だいず	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
26 金	ごぼうともやしのかわりきんぴら	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま		ごぼう、にんじん、にんにく、きゅうり、もやし	しお、こいくちしょうゆ	682	30.0
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	とりのごまソースかけ	ねりごま、さんおんとう、ひまわりあぶら	とりにく		しお、こしょう、さけ、す、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
29 月	スープスパゲティ	スパゲティ、こむぎこ、バター、ひまわりあぶら	ベーコン、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう	631	21.9
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ちくわのカレーあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	ちくわ		カレーこ		
	はくさいとこまつなのひたし			はくさい、こまつな	うすくちしょうゆ		
30 火	みそにこみ	さといも、さんおんとう	あつあげ、こんぶ、みそ	だいこん、こんにやく、にんじん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、みりん	651	21.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら、はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし	さけ、ガラスープ、しお、みりん、こいくちしょうゆ、とうがらし		
	ごまマヨネーズサラダ	マヨネーズ、ごまあぶら、ごま		キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	こいくちしょうゆ		
	みかん			みかん			

1ヶ月平均	649	25.3
-------	-----	------

※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17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。パンに使用の小麥粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。  
 ※8日は「いい歯の日」、24日は「和食の日」にちなんで献立です。  
 ※17日、22日、24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。

