

令和2年8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			
3	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			653	25.4
		チンジャオロースー	さんおんとう、ひまわりあぶらかたくりこ、じゃがいも	ぶたにく	ピーマン、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、さけ、みりん		
		ひじきのちゅうかサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶらごまあぶら、ごま	ひじきたまご	キャベツ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、しお、す		
4	火	ちらしずし	米、麦、さんおんとう、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまご	にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう、きゅうり	こいくちしょうゆ、しお	686	23.8
		牛乳		牛乳				
		そうめんじる	そうめん	あぶらあげ	えのきたけ、にんじん、えだまめ	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ		
		アセロラゼリー	じょうはくとう	かんてん	アセロラジュース			
5	水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			696	25.3
		ソースカツ	こむぎこ、かたくりこ、パンこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく		しお、こしょう、ウスターソース		
		ゆでやさい			キャベツ、こまつな			
		みそしる	じゃがいも	とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	にぼし		
6	木	ドライカレー	米、麦、ひまわりあぶら、こむぎこ、さんおんとう	ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ	ワイン、こいくちしょうゆ、しお、こしょう、ガラスープ、カレー、ウスターソース、ケチャップ	697	21.9
		牛乳		牛乳				
		カクテルポンチ	カクテルゼリー		もも、バイン、みかん			



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			
24	月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	23.5
		しそふりかけ			しそふりかけ			
		ひややっこ		とうふ		こいくちしょうゆ		
25	火	なつやさいとりにくのみそいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく、さつまあげ、みそ	なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ	さけ	623	24.9
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
		てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ、こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す		
		チャンプルー	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、しお、みりん、こいくちしょうゆ		
26	水	きゅうりのすのもの	はるさめ、さんおんとう、ごま		きゅうり、にんじん、キャベツ	しお、うすくちしょうゆ、す	685	20.4
		ビーフカレーライス	米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、ひまわりあぶら、カラメル	ぎゅうにく	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	ワイン、カレー、ローリエ、ガラスープ、オースパイイス、こいくちしょうゆ、しお、ウスターソース、こしょう		
		ふくじんづけ			ふくじんづけ			
		牛乳		牛乳				
27	木	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	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	701	21.9
		わかめごはん	米、麦	わかめ				
		牛乳		牛乳				
		かぼちゃのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	えび	かぼちゃ、たまねぎ	しお		
28	金	モロヘイヤいりかきたまじる		たまご	にんじん、えのきたけ、モロヘイヤ	うすくちしょうゆ、かつおぶし、こいくちしょうゆ、こんぶ	641	29.2
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
		コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
31	月	チキンとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら、じゃがいも	とりにく、チーズ	たまねぎ、パセリ	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう	661	23.1
		ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、とうもろこし、トマトピューレ、えだまめ	ガラスープ、しお、こしょう		
		むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
31	月	にくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ	661	23.1
		きりぼしだいこんのわふうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、す		

※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。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。

1ヶ月平均	664	23.9
-------	-----	------