

令和2年9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 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			675	29.3
	こうやどうふ,たまごとし	さんおんとう	こうやどうふ,たまご	たまねぎ,にんじん,しいたけ さやいんげん	かつおぶし,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,みりん		
	のりずあえ りんごゼリー	さんおんとう	まぐるあぶらづけ,のり かんでん	ほうれんそう,もやし りんごジュース	こいくちしょうゆ,す		
2 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			607	24.2
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく,みそ	にんにく,しょうが,キャベツ たまねぎ,にんじん,ピーマン	さけ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,みりん,しお こしょう		
	だいこんサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら ごま		だいこん,にんじん,きゅうり とうもろこし	うすくちしょうゆ,す,しお こしょう		
3 木	ベーコンあおじごごはん 牛乳	米,麦,ごま,ひまわりあぶら	ベーコン 牛乳	あおじそふりかけ	うすくちしょうゆ	675	23.2
	はんぺんのおおさあげ	こむぎこ,かたくりこ ひまわりあぶら	はんぺん,あおのり		しお		
	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,しめじ,ねぎ	うすくちしょうゆ,さけ,みりん しお,かつおぶし		
4 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			617	25.9
	なすのミートグラタン	マカロニ,ひまわりあぶら	ぶたにく,チーズ	なす,にんにく,たまねぎ トマトピューレ	ワイン,ケチャップ ウスターソース,オレガノ しお,こしょう		
	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも		キャベツ,にんじん,えのきたけ	ガラスープ,うすくちしょうゆ しお,こしょう		
7 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			596	23.5
	とりにくとじゃがいものピリからに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ,にんじん,ねぎ こんにやく	さけ,こいくちしょうゆ とうがらし,しお,ガラスープ		
	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	す,こいくちしょうゆ		
8 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			637	24.6
	ひややっこ	ひまわりあぶら,さんおんとう	どうふ,はなかつお	ごぼう,にんじん,にんにく きゅうり,もやし,ねぎ	こいくちしょうゆ		
	ぎゅうにくとやさいかのわりきんぴら	ひまわりあぶら,さんおんとう ごまあぶら,ごま	ぎゅうにく		こいくちしょうゆ,しお		
9 水	さんしょくツナそぼろごはん	米,麦,さんおんとう ひまわりあぶら	まぐるあぶらづけ,たまご	えだまめ	さけ,しお,こいくちしょうゆ	697	26.6
	牛乳		牛乳				
	すましじる		あぶらあげ	たまねぎ,えのきたけ にんじん,こまつな	こいくちしょうゆ,こんぶ うすくちしょうゆ,かつおぶし		
	アセロラゼリー	じょうはくとう	かんでん	アセロラジュース			
10 木	なすとかぼちゃの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 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,なす かぼちゃ,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	681	21.2
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	ドレッシングサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら		キャベツ,きゅうり,とうもろこし	す,しお,こしょう		
11 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん,ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら	たまご	キャベツ,きゅうり,にんじん もやし	しお,こいくちしょうゆ,す	695	27.1
	牛乳		牛乳				
	だいちとごぎかなのからあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	だいち,ちりめんじゃこ		しお		
	カクテルポンチ	カクテルゼリー		もも,みかん,パイン			
14 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			655	25.8
	たくあん			たくあん			
	マーボーどうふ	ひまわりあぶら,さんおんとう かたくりこ,ごまあぶら	ぶたにく,みそ,とうふ	にんにく,ねぎ,たまねぎ にんじん	とうがらし,さけ こいくちしょうゆ,みりん		
	あらめとたまごのちゅうかサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら ごまあぶら,ごま	たまご,あらめ	キャベツ,ほうれんそう	しお,す,こいくちしょうゆ みりん		
15 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			642	25.2
	さけフライ	こむぎこ,かたくりこ,パンこ ひまわりあぶら	さけ		しお,こしょう,ウスターソース		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	かきたまじる	かたくりこ	たまご,とうふ	たまねぎ,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		
16 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			649	24.5
	ポークステーキ		ぶたにく		ワイン,しお,こしょう こいくちしょうゆ,す,みりん ガーリックパウダー		
	ミニトマト			ミニトマト			
	じゃがいものようふうに	じゃがいも,ひまわりあぶら		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		
17 木	ひじきいりごもくごはん	米,麦,さんおんとう	ひじき,あぶらあげ	にんじん,ごぼう	こいくちしょうゆ,さけ,みりん かつおぶし	651	30.4
	牛乳		牛乳				
	とりのうまに	さんおんとう,かたくりこ	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ,みりん,す		
	こまつなのすましじる		かまぼこ	たまねぎ,えのきたけ,こまつな	こいくちしょうゆ,こんぶ うすくちしょうゆ,かつおぶし		
18 金	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳			654	27.9
	ぶたにくのこうちゃん	さんおんとう,ごま	ぶたにく		こうちゃん,こいくちしょうゆ,す みりん		
	こふきいも	じゃがいも			しお,こしょう		
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ,にんじん ほうれんそう	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		

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			
23 水	ひきわりだいずいりドライカレー	米, 麦, ひまわりあぶら, こむぎ, さんおんとう	ぶたにく, だいず	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ	ワイン, こいくちしょうゆ, カレー, コウスターソース, ケチャップ, ガラスープ, しお, こしょう	638	21.5
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもスープ	じゃがいも		にんじん, たまねぎ, 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		
	カルピスゼリー	じょうはくとう	カルピス, かんてん				
24 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			632	20.2
	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, あおのり		こいくちしょうゆ, しお		
	こうやどうふとさつまいものあげに	かたくり, こ, さつまいも, ひまわりあぶら, さんおんとう	こうやどうふ		こいくちしょうゆ, みりん		
	ゆでやさい			キャベツ, こまつな	しお		
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	とりにく	きりぼしだいこん, 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		
25 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			663	28.5
	スープ, パゲティ	スパゲティ, バター, こむぎ	えび, 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		
	キャベツとたまごのフレンチサラダ	ひまわりあぶら, さんおんとう	たまご	キャベツ, きゅうり	しお, す, こしょう		
28 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			691	21.2
	とうふといかのチリソース	かたくり, こ, ひまわりあぶら, さんおんとう	いか, とうふ	にんにく, しょうが, しろねぎ, たまねぎ	こいくちしょうゆ, とうがらし, チリソース, ケチャップ, しお		
	はるさめサラダ	はるさめ, さんおんとう, ごまあぶら, ごま	ベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, す		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
29 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			602	26.0
	さわらのねぎソースかけ	ひまわりあぶら, さんおんとう, かたくり, こ	さわら	しょうが, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, す		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	あぶらあげ, こんぶ	だいこん, にんじん, さやいんげん	かつおぶし, こいくちしょうゆ, みりん			
30 水	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, ごま	ぎゅうにく	しょうが, ごぼう	さけ, みりん, たまりじょうゆ	654	24.5
	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, こまつな	しお, かつおぶし, こいくちしょうゆ		
	たまねぎのみそしる		とうふ, みそ, わかめ	たまねぎ, ねぎ	にぼし		
<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。</p> <p>※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17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。</p> <p>なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。</p> <p>※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。</p>						<p>1ヶ月平均</p> <p>651 25.1</p>	

