

令和2年10月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんげつ きんじョくもくひョう
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 からの調子をとのえる食品 			
1 木	社会見学						
2 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			646	30.2
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、しろねぎ	ワイン、ガラスープ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
	ほうれんそうとだいずのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶらマヨネーズ	だいず、まぐろあぶらづけ	ほうれんそう、とうもろこし	す、しお、こしょう		
5 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	24.5
	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		
	ゆでやさい			キャベツ、きゅうり			
6 火	みそにこみ	さといも、さんおんとう	さつまあげ、こんぶ、みそ	だいこん、こんにゃく、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし	708	22.8
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	さんまのかばやき	かたくりこ、さんおんとう、ひまわりあぶら、ごま	さんま	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	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	かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ、こいくちしょうゆ		
みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース				
7 水	スイートチキンカレーライス	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	とりにく	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	695	21.5
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	ひじきのマリネサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら	ひじき、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す、しお、こしょう		
8 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			626	25.7
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				
	とうふのちゅうかに	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、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	さけ、しお、こいくちしょうゆ、こしょう、うすくちしょうゆ、ガラスープ		
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			
9 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			690	27.1
	ツナとポテトのマヨネーズあえ	じゃがいも、マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ、きゅうり	す、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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
12 月	後期始業式						
13 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			660	24.3
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	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、にんじん	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		
ちゅうかサラダ	ひまわりあぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま	たまご	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	しお、こいくちしょうゆ、す			
14 水	にくみそひじきそばごはん	米、麦、ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、ひじき、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	704	24.4
	牛乳		牛乳				
	はくさいのかきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ、あぶらあげ	はくさい、しめじ、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ、しお		
あきのフルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、りんご				
15 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			628	21.4
	ちくわのカラフルあげ	こむぎこ、かたくりこ、さんおんとう、ひまわりあぶら	ちくわ	ピーマン、にんじん	しお		
	こまつなのりあえ		のり	こまつな	こいくちしょうゆ		
	のっぺいじる	さといも、かたくりこ	あぶらあげ	だいこん、こんにゃく、にんじん、しいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ		
16 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			658	24.6
	ビーフシチュー	ひまわりあぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カラメル、さんおんとう	ぎゅうにく	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	ワイン、ガラスープ、ローリエ、トマトベースソース、こいくちしょうゆ、ウスターソース、しお、こしょう		
	ブロッコリーサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	す、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			
19 月	むぎごはん、牛乳 しそふりかけ	米、麦	牛乳			653	21.3
	たらのすりみとさつまいものかきあげ	さつまいも、ひまわりあぶら ごま、かたくりこ	えび、いか、たらすりみ	たまねぎ	しお		
	ミニトマト			ミニトマト			
	みそしる		とうふ、わかめ、みそ	だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ	にぼし		
20 火	キムチチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン キムチ	こいくちしょうゆ、ガラスープ うすくちしょうゆ、しお、さけ	670	23.7
	牛乳		牛乳				
	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	たまご	とうもろこし、チンゲンサイ	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	あきのフルーツのヨーグルトあえ	じょうはくとう	ヨーグルト	みかん、パイナップル、もも れんだいいちがき			
21 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			680	23.9
	にくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにく	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		
	わふうツナサラダ	ごま、さんおんとう ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、わかめ	もやし、キャベツ、しょうが	こいくちしょうゆ、す		
22 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			614	25.4
	ひじきいりとりつくね	かたくりこ、さんおんとう	とりにく、ひじき	ごぼう、しょうが	さけ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	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、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし うすくちしょうゆ、ごんぶ、しお		
23 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			648	24.2
	わふうカレーうどん	うどん、ひまわりあぶら かたくりこ	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、カレーこ、かつおぶし こいくちしょうゆ、しお		
	れんこんサラダ	マヨネーズ、ごま		れんこん、きゅうり、にんじん とうもろこし	うすくちしょうゆ、す		
26 月	わかめごはん	米、麦	わかめ			639	26.6
	牛乳		牛乳				
	かつおとだいずのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま	かつお、だいず	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	しお		
	みそけんちん	さといも、ひまわりあぶら	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	にぼし		
27 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			650	26.0
	ぶたにくとやさしいたまごいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、たまご	にんじん、キャベツ、たまねぎ ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	きりぼしだいこんのごまサラダ	さんおんとう、ごま ひまわりあぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん、きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ、す		
28 水	チキンライス	米、麦、ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん グリーンピース	ワイン、ケチャップ、ガラスープ しお、ウスターソース、こしょう	651	24.5
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもとたまごのスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	たまねぎ、パセリ	うすくちしょうゆ、ガラスープ こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
29 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			685	25.2
	すきやきに	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぎゅうにく、やきどうふ	こんにやく、にんじん、はくさい しろねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	いそかあえ		ちりめんじゃこ、のり	こまつな、もやし	こいくちしょうゆ		
	きなこだんご	しらたまだんご、さんおんとう	きなこ				
30 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			617	27.0
	チキンとマカロニのグラタン	ひまわりあぶら、マカロニ バター、こむぎこ	とりにく、調理用牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ	ワイン、しお、こしょう		
	キャベツスープ			キャベツ、たまねぎ とうもろこし、えのきたけ	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
<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12日と21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。 ※1日は十五夜、29日は十三夜にちなんで「お月見給食」です。 ※20日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。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。</p>					1ヶ月平均	656	24.7

