

令和4年11月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：よくかんで食べよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

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			662	22.1
	おこのみあげ	こむぎご、ひまわりあぶら	ちくわ、えび、あおのり	キャベツ、にんじん、しょうが	さけ、しお、とんかつソース		
	みそしる	かたくり、さんおんとう	はなかつお				
2 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			647	22.4
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら	とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ	ガラスープ、しお、こしょう		
	ピーフンのたまごサラダ	さんおんとう、かたくり		たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ		
	てづくりみかんゼリー	ごまあぶら		ほししいたけ	うすくちしょうゆ		
4 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			644	28.3
	りんごジャム	りんごジャム					
	ぶたにくのこうちやに	さんおんとう、ごま	ぶたにく		こうちや、こいくちしょうゆ		
	たまごとコーンのスープ	じゃがいも、かたくり	たまご	とうもろこし、にんじん	ガラスープ、こしょう		
5 土	ツナしょうゆスパゲティ	スパゲティ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、こしょう	565	22.4
	牛乳		牛乳	とうもろこし	うすくちしょうゆ、しお		
	フルーツポンチ			チンゲンサイ	ガラスープ		
8 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			639	26.8
	とりのてりやき	さんおんとう、かたくり	とりにく	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ		
	そえやさい			もやし、きゅうり	みりん		
	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら	あぶらあげ	ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ		
	みかん	さんおんとう、ごま		さやいんげん	こいくちしょうゆ		
9 水	ぶたにくとあらめのまぜごはん	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく、あらめ	しょうが	さけ、みりん、たまりしょうゆ	614	24.2
	牛乳	さんおんとう	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	たまご	にんじん、たまねぎ	しお、かつおぶし		
10 木	みそけんちん	ひまわりあぶら	とうふ、みそ	ほうれんそう	こいくちしょうゆ	611	26.7
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ、ひじき		たまりしょうゆ、みりん、す		
11 金	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ	かつおぶし	632	28.5
	キャベツとごまつなのごまあえ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	たまねぎ	こいくちしょうゆ		
	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳	キャベツ、ごまつな	こいくちしょうゆ		
	さけフライ	こむぎご、かたくり、パン	さけ		しお、こしょう		
14 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			615	29.5
	さばのカレーやき		さば		ウスターソース		
	かきたまじる	かたくり	たまご	たまねぎ、にんじん	さけ、カレーこ		
15 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	22.4
	あつあげとぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら、さといも	ぶたにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、みりん		
	わふうサラダ	さんおんとう	わかめ	キャベツ、きゅうり、みずな	こいくちしょうゆ、す		
16 水	さんしょくツナそぼろごはん	米、麦、さんおんとう	まぐろあぶらづけ、たまご	ごまつな	こいくちしょうゆ、さけ、しお	645	24.9
	牛乳	ひまわりあぶら	牛乳				
	すましじる		とうふ	たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ		
17 木	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	かんてん	アセロラジュース		622	21.4
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ちくわのこうようあげ	さんおんとう、かたくり	ちくわ	にんじん	しお		
	ごまキャベツ	ひまわりあぶら、こむぎご		キャベツ			
18 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			659	25.3
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくのクリームに	さんおんとう	ぶたにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	しろワイン、ガラスープ		
ブロccoliーサラダ	さんおんとう		キャベツ、にんじん	ローリエ、しお、こしょう			
	ひまわりあぶら		ブロccoli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 からだの調子をととのえる食品			
21 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	24.1
	とりのねぎしょうゆいため	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう かたくりこ、ごま	とりにく	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	はくさいとうふのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん こまつな	にぼし		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
22 火	さつまいもごはん 牛乳	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳		しお	654	26.7
	かつおとだいのあげに ミニトマト	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、だいで	しょうが ミニトマト	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	あおさのすましる		あぶらあげ、あおさ	たまねぎ、にんじん、しめじ ねぎ	かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
24 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	26.3
	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		
	そえキャベツ			キャベツ			
	きりぼしだいこんのたまごとじ	さんおんとう	たまご	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、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	ペンネアラピアータ	ペンネマカロニ ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく、たまねぎ にんじん、トマトピューレ パセリ	あかワイン、ケチャップ トマトベースソース、しお ガラスープ、チリソース ウスターソース、こしょう こいくちしょうゆ	643	26.5
	牛乳		牛乳				
	だいこんサラダ	マヨネーズ、さんおんとう	まぐろあぶらづけ	だいこん、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
28 月	チキンカレーライス	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	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	しろワイン、カレーこ、しお ローリエ、ガラスープ オールスパイス、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース	649	22.9
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	いか	キャベツ、きゅうり とうもろこし	しろワイン、す、しお こしょう		
29 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	27.9
	さばのしょうがに	さんおんとう	さば	しょうが	みりん、さけ こいくちしょうゆ		
	ぶたじる		ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、はくさい たまねぎ、ねぎ	にぼし		
	みかん			みかん			
30 水	ちゅうかはん	米、麦、ひまわりあぶら かたくりこ	とりにく	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、はくさい チンゲンサイ	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお ガラスープ、こしょう	664	25.0
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ	かたくりこ	わかめ、たまご、とうふ	ねぎ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ		
	だいがくいも	さつまいも、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま			こいくちしょうゆ		

1ヶ月平均	632	25.2
-------	-----	------

※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22日と24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、太字は三重県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。
 ※8日は「いい歯の日」、24日は「和食の日」にちなんだ献立です。
 ※21日、22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。

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

