

# 令和2年2月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標：食べものをたいせつにしよう

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 からだの調子をとのえる食品			
3 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			620	24.6
	いわしのかんろに	さんおんとう	いわし	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん ばんちゃ		
	かんとうに	さといも,さんおんとう	こんぶ,さつまあげ	だいこん,にんじん,こんにゃく	こいくちしょうゆ,さけ,みりん かつおぶし		
	ふくふくまめ	さんおんとう	だいたい,きなこ				
4 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			618	25.7
	れんこんバーグ	かたくり,さんおんとう	ぶたにく	れんこん,にんじん,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			
	たまごとかあかもくのしるもの		たまご,あかもく,とうふ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ かつおぶし,こんぶ		
5 水	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 トマトピューレ,りんごピューレ	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	668	22.1
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	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,しお,こしょう		
6 木	むぎごはん,牛乳 やきのり	米,麦	牛乳 のり			661	25
	すきやきに	さんおんとう,ひまわりあぶら	ぎゅうにく,やきとうふ	こんにゃく,にんじん,はくさい しろねぎ	こいくちしょうゆ,みりん,さけ		
	もやしのごまずあえ	さんおんとう,ひまわりあぶら ごま	たまご	もやし,こまつな	しお,こいくちしょうゆ,す		
	コッペパン,牛乳 いちごジャム	パン いちごジャム	牛乳				
7 金	かつおとポトの マイヤーレモンあげ	かたくり,じゃがいも ひまわりあぶら,さんおんとう	かつお	レモン,レモンかじゅう	さけ,しお,こしょう,こいくちしょう ゆ,みりん	640	26.5
	ふゆやさいのぼかぼかスープ		ベーコン	だいこん,にんじん,はくさい しいたけ,ほうれんそう しょうが	ガラスープ,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	むぎごはん,牛乳 とりのてりやき	米,麦 さんおんとう,かたくり	牛乳 とりにく	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん		
	ゆでキャベツ ごもくまめ	さんおんとう	だいたい,ちくわ,こんぶ	キャベツ にんじん,ごぼう,こんにゃく たけのこ	こいくちしょうゆ,みりん かつおぶし		
10 月	むぎごはん,牛乳 とりのてりやき	米,麦 さんおんとう,かたくり	牛乳 とりにく	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん	622	29.2
	ゆでキャベツ ごもくまめ	さんおんとう	だいたい,ちくわ,こんぶ	キャベツ にんじん,ごぼう,こんにゃく たけのこ	こいくちしょうゆ,みりん かつおぶし		
	むぎごはん,牛乳 さわらのあげに	米,麦 かたくり,ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 さわら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん		
	こまつなのごまあえ みそしる	ごま じゃがいも		キャベツ,こまつな にんじん,たまねぎ,ねぎ	しお,うすくちしょうゆ にぼし		
12 水	むぎごはん,牛乳 とりのてりやき	米,麦 さんおんとう,かたくり	牛乳 とりにく	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん	612	24.1
	ゆでキャベツ ごもくまめ	さんおんとう	だいたい,ちくわ,こんぶ	キャベツ にんじん,ごぼう,こんにゃく たけのこ	こいくちしょうゆ,みりん かつおぶし		
	むぎごはん,牛乳 さわらのあげに	米,麦 かたくり,ひまわりあぶら さんおんとう	牛乳 さわら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん		
	こまつなのごまあえ みそしる	ごま じゃがいも		キャベツ,こまつな にんじん,たまねぎ,ねぎ	しお,うすくちしょうゆ にぼし		
13 木	ぶたにくピビンバ	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま,ごまあぶら	ぶたにく,たまご	にんにく,にんじん,もやし ほうれんそう	さけ,こいくちしょうゆ,しお とうがらし	703	26.9
	牛乳		牛乳				
	ちゅうかスープ		とうふ	たまねぎ,しめじ,ねぎ	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		
	ボンカン			ボンカン			
14 金	こくとうパン,牛乳	パン	牛乳			647	21.9
	ボルシチ	ひまわりあぶら,じゃがいも カラメル,さんおんとう	ぎゅうにく	セロリー,たまねぎ,にんじん ビート,トマト,トマトピューレ	ワイン,ガラスープ,ローリエ 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,すし,こしょう		
	むぎごはん,牛乳 ひじきのかきあげ	米,麦 こむぎ,かたくり ひまわりあぶら	牛乳 ひじき,たらすりみ	ごぼう,たまねぎ,にんじん	しお		
17 月	ミニトマト のっぺいじる			ミニトマト		609	25.6
	むぎごはん,牛乳 さばのカレーやき	米,麦 じゃがいも	牛乳 さば		さけ,カレー,こいくちしょうゆ しお,こしょう		
	こふきいも こんぶのいなかに	さんおんとう	こんぶ,あぶらあげ	だいこん,にんじん さいいんげん	さけ,みりん,こいくちしょうゆ かつおぶし		
	とりごぼうピラフ	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく	ごぼう,エリンギ,にんじん	ワイン,ガラスープ,しお,こしょう		
18 火	牛乳		牛乳			644	21.9
	ブロッコリーいりコーンスープ	こむぎ,バター なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ,とうもろこし ブロッコリー	ガラスープ,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			
	むぎごはん,牛乳 とりのてりやき	米,麦 さんおんとう,かたくり	牛乳 とりにく	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん		

## 令和2年2月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標：食べものをたいせつにしよう

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			
20 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			725	26.1
	マーボー豆腐	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		
	パンサンスー	はるさめ、さんおんとう ごまあぶら	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				
21 金	ミートソースパスタ	スパゲティ、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、トマトベースソース トマトピューレ、パセリ	しお、こしょう、ワイン ケチャップ、ウスターソース ガラスープ、こいくちしょうゆ	596	23.1
	牛乳		牛乳				
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、キャベツ にんじん、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		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
25 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			642	26.3
	とりのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
	キャベツとほうれんそうのひたし			キャベツ、ほうれんそう	うすくちしょうゆ		
	もずくいりかきたまじる	かたくりこ	たまご、もずく	にんじん、えのきたけ、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		
26 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			622	26.8
	さけのしおやき		さけ				
	やさいのかわりきんぴら	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、ねぎ	しお、こいくちしょうゆ		
	デコボン			デコボン			
27 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	24.9
	てづくりつくだに	さんおんとう、ごま	はなかつお、こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す		
	こうや豆腐のたまごとし	さんおんとう	こうや豆腐、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		
	じゃがいものシャキシャキサラダ	じゃがいも、さんおんとう ひまわりあぶら		にんじん、みずな	うすくちしょうゆ、す		
28 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			683	28.4
	チキンのクリームに	じゃがいも、ひまわりあぶら こむぎこ、バター、なまクリーム	とりにく、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん	ワイン、ガラスープ、ローリエ しお、こしょう		
	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、にんじん、きゅうり パイン	す、しお、こしょう		
1ヶ月平均					645	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。  
 ※3日は「筋分」にちなんだ献立です。  
 ※6日は「のりの日」にちなんだ献立です。この日の焼きのりは伊勢市産のもので、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。