

# 令和2年6月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標： 衛生に気を付けて食べよう

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 月	だいきりビーフカレーライス	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	ぎゅうにく、だいず	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんご、ビュレ、トマト、ピュレ	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、しお、ウスターソース、こしょう	699	22.9
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	かいそう、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
2 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			644	26.7
	とりのからあげ	ひまわりあぶら、かたくりこ	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ		
	もやしとほうれんそうのごまあえ	ごま		もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	あおさのかきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ、あおさ	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		
3 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			665	21.6
	とうふのチリソース	ひまわりあぶら、さんおんとう	とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、とうがらし、チリソース、ケチャップ		
	ビーフンのちゅうかサラダ	ビーフン、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま	たまご	キャベツ、にんじん、きゅうり	しお、こいくちしょうゆ、す、うすくちしょうゆ		
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
4 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			618	28.4
	さけのしおやき		さけ		しお		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	ぶたじる		ぶたにく、あぶらあげ、みそ	えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ	にぼし		
5 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			625	28.0
	とりにくとやさいのバターいため	ひまわりあぶら、バター	とりにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ	ワイン、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	だいこんとしめじのスープ		ベーコン	だいこん、しめじ、パセリ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
8 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			654	24.6
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	ぶたにくとやさいのしょうがいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	はるさめといかのあえもの	はるさめ、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら	いか	キャベツ、にんじん、きゅうり	ワイン、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、す		
9 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			681	24.0
	とりにくとじゃがいものあまぜあえ	かたくりこ、ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	きりぼしだいこんのごまあえ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごま	ちくわ	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
10 水	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	690	24.2
	牛乳		牛乳				
	ぐたくさんすましじる	じゃがいも	あぶらあげ	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	かつおぶし、こんぶ、こいくちしょうゆ		
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
11 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			645	25.0
	とりマーボーどうふ	ひまわりあぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら	とりにく、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		
	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、ベーコン	キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし	こいくちしょうゆ、みりん、す		
12 金	やきそば	ちゅうかめん、ひまわりあぶら	ぶたにく、あおのり	キャベツ、にんじん、たまねぎ	とんかつソース、しお、ウスターソース、こしょう	624	21.4
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん、パイン、もも			
15 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			647	27.3
	しいらのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	しいら	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		
	ひじきとたまごのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	ひじき、あぶらあげ、たまご	にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、かつおぶし		
16 火	たけのこごはん	米、麦、さんおんとう	あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし	625	26.0
	牛乳		牛乳				
	ぶたにくのいせちゃん	さんおんとう、ごま	ぶたにく		こいくちしょうゆ、す、みりん、りよくちゃ		
	ミニトマト			ミニトマト			
17 水	ほうれんそうのすましじる		とうふ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし、こんぶ	674	21.2
	じゃがいもとツナのピラフ	米、麦、じゃがいも、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	パセリ	こいくちしょうゆ、しお、うすくちしょうゆ、こしょう		
	牛乳		牛乳				
	コーンスープ	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、とうもろこし	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう		
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			

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				
18 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			643	26.5	
	あつあげとぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さけ、みりん			
	いそかあえ	じゃがいも	ちりめんじゃこのり	こまつな、もやし	こいくちしょうゆ			
19 金	コッパン、牛乳	パン	牛乳			602	31.9	
	ささみのごまソースかけ	ねりごま、さんおんとう	とりにく		しお、こしょう、さけ、すこいくちしょうゆ			
	マカロニのソテー	ごまあぶら、ひまわりあぶら		パセリ	うすくちしょうゆ			
	たまごとキャベツのスープ	マカロニ、バター	たまご	にんじん、キャベツ、えのきたけ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう			
22 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			714	28.8	
	さけフライ	こむぎこ、かたくりこ	さけ		しお、こしょう、ウスターソース			
	ゆでやさい	パンこ、ひまわりあぶら		キャベツ、こまつな				
	あらめとだいずのいために	ひまわりあぶら、さんおんとう	あらめ、あぶらあげ、だいず	にんじん、だいこん、さやいんげん	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし			
23 火	わかめごはん	米、麦	わかめ			644	23.0	
	牛乳		牛乳					
	ぎゅうにくとやさいのかわりきんぴら	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん、にんにく、きゅうり、もやし	こいくちしょうゆ、しお			
	みそしる	ごまあぶら、ごま	とうふ、みそ	えのきたけ、ねぎ	にぼし			
24 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			618	26.6	
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ、みりん			
	ゆでキャベツ			キャベツ				
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん、えのきたけ、こまつな	かつおぶし、こんぶ、うすくちしょうゆ			
25 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			708	23.5	
	にくじゃが	じゃがいも、ひまわりあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ			
	ごますあえ	さんおんとう	たまご	キャベツ、きゅうり、もやし	しお、こいくちしょうゆ、す			
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう、ごま	かんてん	みかんジュース				
26 金	ペンネアラビアータ	ペンネ、オリーブオイル	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	ワイン、トマトベースソース、ケチャップ、ガラスープ、ウスターソース、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、チリソース	627	24.2	
	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、にんじん、きゅうり、パイン	す、しお、こしょう			
	ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト					
29 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			621	23.4	
	ちくわのチーズやき		ちくわ、チーズ	パセリ				
	ゆでやさい			キャベツ、とうもろこし	しお			
30 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			621	24.4	
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら、さんおんとう	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、しいたけ	さけ、ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ			
	ひじきいりナムル	さんおんとう、ごまあぶら	ひじき	もやし、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、す、からし、とうがらし			
<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。  ※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16日と18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。  ※4～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かむことを意識した献立を取り入れています。</p>					1ヶ月平均		650	25.2