

令和2年11月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんげつ きやうしよくもくひょう
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 日	カレースパゲティ	スパゲティ、オリーブオイル ひまわりあぶら、こむぎこ さんおんとう	ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、パセリ	ワイン、カレー、こしょう、 こいくちしょうゆ、ケチャップ ウスターソース、ガラスープ	611	24.2
	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	キャベツ、きゅうり にんじん、とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
2 月	授業参観 代休						
4 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			628	27.3
	しいらのたつたあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ、こしょう、こいくちしょうゆ		
	はくさいとこまつなごまあえ	ごま		はくさい、こまつな	うすくちしょうゆ		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	にぼし		
5 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			635	19.4
	つぼづけ			つぼづけ			
	とうふのチリソース	ひまわりあぶら さんおんとう、かたくりこ	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		
	ビーフのごまソースサラダ	ビーフ、ごま、さんおんとう マヨネーズ、ごまあぶら	ベーコン	にんじん、ほうれんそう キャベツ、しょうが	す、こいくちしょうゆ		
6 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			704	31.9
	チキンとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら、じゃがいも	とりにく、チーズ	たまねぎ、とうもろこし	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう		
	だいこんとしめじのたまごスープ	かたくりこ	たまご	だいこん、しめじ にんじん、パセリ	ガラスープ、うすくちしょうゆ 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			
9 月	わかめごはん	米、麦	わかめ			653	24.8
	牛乳		牛乳				
	かつおとだいずのあまみそあえ	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、だいず、みそ	しょうが	さけ、みりん		
	ミニトマト			ミニトマト			
10 火	れんこんのきんぴら	ひまわりあぶら、ごま さんおんとう	ちくわ	れんこん、にんじん さやいんげん、こんにゃく	こいくちしょうゆ	649	27.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	おやこに	さんおんとう	とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ	かつおぶし、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお みりん、さけ		
	もやし、のすのもの やさいゼリー	さんおんとう、ごま		もやし、にんじん、きゅうり やさいゼリー	す、こいくちしょうゆ		
11 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			603	23.7
	ぶたにくのいせちやに	さんおんとう	ぶたにく		りよくちや、こいくちしょうゆ す、みりん		
	ゆでやさい			キャベツ、とうもろこし			
	だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	こんぶ、あつあげ	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		
12 木	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	ぎゅうにく	しょうが、ごぼう	さけ、みりん、たまりしょうゆ	658	23.8
	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、たまねぎ ほうれんそう	かつおぶし、しお こいくちしょうゆ		
	はくさいじる	さといも	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、しお、こんぶ		
13 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			683	25.7
	ブロッコリーいりポークシチュー	ひまわりあぶら、じゃがいも こむぎこ、バター さんおんとう、カラメル	ぶたにく	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、ブロッコリー 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、しお ウスターソース、こしょう		
	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	ワイン、す、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			
16 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			700	26.5
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				
	とりにくとじゃがいもの あまみそあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう かたくりこ、じゃがいも	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		
	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		
17 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			619	26.9
	さけのごまゴマやき	ごまあぶら、ごま	さけ		こいくちしょうゆ、みりん		
	ミニトマト			ミニトマト			
	みそすいとん	こめこ、かたくりこ	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう はくさい、しいたけ、ねぎ	しお、さけ、かつおぶし		
18 水	チキンピラフ	米、麦、ひまわりあぶら バター	とりにく	たまねぎ、にんじん さやいんげん	ワイン、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	623	20.1
	牛乳		牛乳				
	ポトフスープ	じゃがいも		にんじん、キャベツ、しめじ	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
	あきのフルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、りんご			

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			
19 木	ぎゅうにくビビンバ	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう, ごま ごまあぶら	ぎゅうにく, 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	679	28.3
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ		わかめ, とうふ	たまねぎ, ねぎ	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		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
20 金	コッパパン, 牛乳	パン	牛乳			649	27.4
	タンドリーチキン	さんおんとう	とりにく, ヨーグルト	にんにく, しょうが レモンかじゅう	しお, こしょう, カレー ケチャップ, パプリカ チリパウダー		
	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう		
	ベーコンとかぶのもの	ひまわりあぶら	ベーコン	かぶ, にんじん, たまねぎ しめじ, とうもろこし	ワイン, ガラスープ, しお うすくちしょうゆ, こしょう		
24 火	さつまいもごはん	米, 麦, さつまいも, ごま			しお	665	24.7
	牛乳		牛乳				
	いわしのかばやき	かたくり, ひまわりあぶら 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		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	めかぶじる		たまご, とうふ, めかぶ	にんじん, えのきたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, かつおぶし うすくちしょうゆ		
25 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			703	24.9
	てづくりひじきふりかけ	さんおんとう	ちりめんじゃこ, はなかつお あおさ, ひじき		こいくちしょうゆ, みりん		
	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		
	はくさいのごまずあえ	ひまわりあぶら さんおんとう, ごま	たまご	はくさい, こまつな	しお, こいくちしょうゆ, す		
26 木	ちゅうかはん	米, 麦, かたくり ひまわりあぶら	ぶたにく, えび, こうやどうふ	しいたけ, にんじん たまねぎ, チンゲンサイ	さけ, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, ガラスープ しお, こしょう	654	25.8
	牛乳		牛乳				
	はるさめスープ	はるさめ		はくさい, ねぎ	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		
	プリン	プリンのもと	調理用牛乳				
27 金	スパゲティミートソースかけ	スパゲティ, オリーブオイル ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん パセリ, トマトピューレ	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 こいくちしょうゆ, こしょう	638	25.5
	牛乳		牛乳				
	パイン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		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
30 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			620	25.5
	さばのみそ	さんおんとう	さば, みそ	しょうが	こいくちしょうゆ, さけ, みりん		
	さわにわん	さといも	ぶたにく	こんにやく, にんじん, ごぼう たけのこ, しいたけ, ねぎ	うすくちしょうゆ, さけ こしょう, かつおぶし, こんぶ		
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
<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10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。 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。 ※今月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。 ※9日は、「いい歯の日(11月8日)」にちなんで献立です。 ※19日の牛肉は国産牛肉の利用促進のために三重県農林水産部畜産課より提供されます。</p>					1ヶ月平均	651	25.5

