

令和3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： 衛生に気をつけて食べよう

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 火	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、たまりじょうゆ	641	24.3
	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、もやし、ほうれんそう	しお、かつおぶし、こんぶ こいくちしょうゆ		
	すましじる		とうふ、わかめ	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	うすくちしょうゆ、かつおぶし こんぶ		
2 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			634	24.0
	とりにくとじゃがいものキムチに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、こんにやく キムチ、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお ガラスープ		
	ちゅうかふうあえもの	ほろさめ、さんおんとう、ごま ごまあぶら、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ、にんじん、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		
3 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			662	26.2
	ぶたにくのいせちやに	さんおんとう、ごま	ぶたにく		りょくちや、こいくちしょうゆ す、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、しめじ、だいこん こまつな	にぼし		
	カルビスゼリー	さんおんとう	カルビス、かんてん				
4 金	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳			692	26.7
	いかとちくわのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	いか、ちくわ		さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう		
	トマトとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ、にんじん、トマト パセリ	こいくちしょうゆ、しお、こしょう ガラスープ		
7 月	だいずいりポークカレーライス	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	ぶたにく、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、しお ウスターソース、こしょう	673	24.0
	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 ごま	かまぼこ、かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ		
8 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			663	27.9
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	さけのいそべあげ	かたくりこ、こむぎこ ひまわりあぶら	さけ、あおりの				
	ゆでやさい			もやし、こまつな	こいくちしょうゆ		
	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、こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
9 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			649	29.1
	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		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	きりほしたいこんのたまごじ	さんおんとう	あぶらあげ、たまご	きりほしたいこん、しいたけ にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん かつおぶし		
10 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			672	22.9
	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、ねぎ	さけ、みりん		
	カリカリじゃことごぼうのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら ごま	ちりめんじゃこ	ごぼう、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお こしょう		
	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			
11 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			630	25.8
	ウインナーとポテトのピザソースやき	じゃがいも、ひまわりあぶら	ウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ	ケチャップ、こしょう		
	キャベツスープ			キャベツ、たまねぎ えのきたけ、とうもろこし	ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう		
14 月	ひじきそぼろごはん	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	とりにくひじきたまご	ねぎ 、しょうが、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、しお	645	25.0
	牛乳		牛乳				
	みそしる		とうふ 、あぶらあげ、みそ	えのきたけ、たまねぎ、こまつな	にぼし		
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
15 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			699	22.3
	はんぺんフライ	こむぎこ、かたくりこ、パンこ ひまわりあぶら	はんぺん		ウスターソース		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	じゃがいものようふうに	ひまわりあぶら、じゃがいも		たまねぎ、にんじん、しめじ 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		
16 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			703	29.9
	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、ねぎ しいたけ	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		
	はくさいのごまあえ ヨーグルト	さんおんとう、ごま	あぶらあげ ヨーグルト	はくさい、きゅうり	こいくちしょうゆ		

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			
17 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			625	24.3
	てづくりふりかけ	ごま,さんおんとう	はなかつお,ちりめんじゃこ		こいくちしょうゆ,しお		
	とうふのうまに	ひまわりあぶら,さんおんとう	ぶたにく,とうふ	たまねぎ,にんじん,たけのこ	さけ,かつおぶし,しお		
	あらめのわふうサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら	あらめ,まぐろあぶらづけ	しいたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ		
18 金	りよくちやあげパン	パン,ひまわりあぶら	きなこ		りよくちや	619	24.7
	牛乳	さんおんとう	牛乳				
	ちくわとやさいのソテー	ひまわりあぶら, じゃがいも	ちくわ	キャベツ,たまねぎ	こいくちしょうゆ,しお,こしょう		
	めかぶスープ	かたくりこ	たまごめかぶ	にんじん, ねぎ	ガラスープ,こいくちしょうゆ		
21 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			611	26.8
	さけのしおやき	さんおんとう	さけ	キャベツ,こまつな	こいくちしょうゆ		
	キャベツのひたし	ひまわりあぶら,さんおんとう	あぶらあげ	ごぼう,にんじん,こんにやく	こいくちしょうゆ		
22 火	にんじゃごはん	米,麦,ひまわりあぶら	ちりめんじゃこ	にんじん	しお,うすくちしょうゆ	620	23.1
	牛乳	さんおんとう,ごま	牛乳				
	わふういりたまご	ひまわりあぶら,さんおんとう	たまご,こうやどうふ	たまねぎ	しお,かつおぶし,こんぶ		
	すましじる	じゃがいも	あぶらあげ	えのきたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ		
23 水	ハヤシライス	米,麦,ひまわりあぶら,こむぎこ	ぎゅうにく	にんにく,セロリー,たまねぎ	ワイン,ガラスープ,ローリエ	684	20.3
	牛乳	バター,さんおんとう,カラメル	牛乳	にんじん,エリンギ	トマトベースソース,しお		
	グリーンサラダ	ひまわりあぶら,さんおんとう		トマトピューレ	こしょう,こいくちしょうゆ		
24 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			660	26.0
	スタミナいため	ひまわりあぶら	ぶたにく	しょうが,にんにく,にんじん	こいくちしょうゆ,さけ,みりん		
	とうふじる		とうふ,わかめ,みそ	たまねぎ,もやし	にぼし		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
25 金	ひやしちゅうか	ちゅうかめん,ひまわりあぶら	たまご	キャベツ,きゅうり,にんじん	しお,こいくちしょうゆ,す	630	25.7
	牛乳	さんおんとう,ごまあぶら	牛乳	もやし			
	とりとだいずといものあおりのあげ	かたくりこ,じゃがいも	とりにく,だいず,あおりの		しお,こしょう,さけ		
28 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			675	26.6
	いかフライ	こむぎこ,かたくりこ,パンこ	いか		しお,こしょう,ウスターソース		
	ゆでやさい	ひまわりあぶら		キャベツ,きゅうり			
	けんちんじる	じゃがいも,ひまわりあぶら	とうふ,あぶらあげ	ごぼう,にんじん,ねぎ	かつおぶし,こんぶ		
29 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			623	24.4
	なすいりマーボーどうふ	ひまわりあぶら,さんおんとう	ぶたにく,みそ,とうふ	にんにく,ねぎ,たまねぎ	とうがらし,さけ		
	ひじきともやしのナムル	さんおんとう,ごまあぶら,ごま	ひじき	にんじん,なす	こいくちしょうゆ,みりん		
30 水	チキンピラフ	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく	たまねぎ,にんじん,パセリ	ワイン,ガラスープ,しお	652	22.3
	牛乳		牛乳		こしょう,こいくちしょうゆ		
	たまごとコーンのスープ	かたくりこ	たまご	とうもろこし,キャベツ	うすくちしょうゆ		
	フルーツポンチ			みかん,パイン,もも	こいくちしょうゆ,しお,こしょう		

※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14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。6月はかむことに重点をおいた献立になっています。

1ヶ月平均	653	25.1
-------	-----	------

