

令和3年7月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今日の給食目標 : みんなで楽しく食べよう

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 木	むぎごはん、牛乳 みえけんさんわぎゅうのしょうがやきにく ゆでキャベツ	米、麦	牛乳		しょうが、にんにく キャベツ	648	24.3
	めかぶととうふのしるもの	ごま、ひまわりあぶら	ぎゅうにく		にんじん、たまねぎ、こまつな		
2 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			632	26.6
	いちごジャム	いちごジャム					
	チリコンカン	ひまわりあぶら、じゃがいも	とりにく、だいず		にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ		
5 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	23.8
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ、かたくりこ ひまわりあぶら	ちくわ、あおのり				
	キャベツとほうれんそうのひたし	さんおんとう、ひまわりあぶら	たこ		キャベツ、ほうれんそう		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご、とうふ		たまねぎ、にんじん、ねぎ		
6 火	なすとかぼちゃの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		にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、かぼちゃ なす、りんごピューレ トマトピューレ	671	21.0
	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	かいそう		キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし		
7 水	ちらしずし	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく、たまご		にんじん、えだまめ ちらしずしのもと (にんじん、たけのこ、れんこん しいたけ、かんぴょう)	661	22.4
	牛乳		牛乳				
	たなばたそうめんじる	そうめん	あぶらあげ		えのきたけ、にんじん、オクラ		
	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		
8 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			614	22.9
	てづくりつくだに	さんおんとう	はなかつお、こんぶ				
	チャンプルー	ひまわりあぶら、さんおんとう	とうふ、ぶたにく、たまご		にんじん、もやし、たまねぎ にがうり		
	はるさめときゅうりのすのもの	はるさめ、さんおんとう、ごま			きゅうり、キャベツ、にんじん		
9 金	サラダうどん	うどん、ひまわりあぶら さんおんとう	ベーコン		キャベツ、にんじん、きゅうり	676	21.7
	牛乳		牛乳				
	だいずとごきかなといものあげに	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら、さんおんとう	だいず、ちりめんじゃこ				
	カクテルポンチ	カクテルゼリー			もも、パイン、みかん		
12 月	ツナとおおじそのごはん	米、麦、ごま	まぐろあぶらづけ		あおじそ、ふりかけ	637	29.2
	牛乳		牛乳				
	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		
	こふきいも	じゃがいも					
13 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			635	23.1
	ぶたにくとなすのみそいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、あつあげ、みそ		なす、ピーマン、にんじん たまねぎ		
	ひじきのわふうサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら	ひじき		キャベツ、ほうれんそう とうもろこし		
14 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			617	25.4
	こうやどうふのたまごとし	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 ねぎ		
	なつだいこんのりごまあえ	さんおんとう、ひまわりあぶら ごま	のり、あぶらあげ		だいこん、きゅうり、にんじん		
15 木	ラープごはん	米、麦、ひまわりあぶら	ぎゅうにく		ライム、かじゅう、たまねぎ みずな、もやし、ねぎ、パクチー	677	24.1
	牛乳		牛乳				
	フー	フー	とりにく		にんじん、くうしんさい しょうが		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん		りんごジュース		

