

令和3年9月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんげつ きゅうしょくめくひょう
今月の給食目標 :

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 | | | |
| 2 木 | シーフードカレーライス | 米、麦、ひまわりあぶら こむぎ、じゃがいも バター、カラメル | いか、えび | 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 | 641 | 23.3 |
| | ふくじんづけ | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 3 金 | キャベツとたまごのドレッシングサラダ | 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、こしょう | 626 | 22.0 |
| | コッペパン、牛乳 | パン | 牛乳 | | | | |
| | いちごジャム | いちごジャム | | | | | |
| | こうやどうふとじゃがいもの あおりのあげ | かたくり、じゃがいも ひまわりあぶら | こうやどうふ、あおりの | | しお | | |
| 6 月 | オニオンたまごスープ | ひまわりあぶら、かたくり | たまご | たまねぎ、にんじん、パセリ | 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 | 629 | 27.3 |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| | ひややつこ | | とうふ、はなかつお | | こいくちしょうゆ | | |
| 7 火 | ぶたにくとキャベツのみそいため | ひまわりあぶら、さんおんとう | ぶたにく、みそ | キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン | さけ、みりん | 675 | 21.2 |
| | チキンライス | 米、麦、ひまわりあぶら | とりにく | たまねぎ、にんじん グリーンピース | ワイン、ケチャップ、ガラスープ ウスターソース、しお、こしょう | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | コーンスープ | じゃがいも、こむぎ、バター なまクリーム、ひまわりあぶら | 調理用牛乳 | たまねぎ、にんじん とうもろこし | ガラスープ、しお、こしょう | | |
| 8 水 | りんごゼリー | さんおんとう | かんてん | りんごジュース | | 600 | 20.3 |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| | ベーコンあおじそふりかけ | ごま、ひまわりあぶら | ベーコン | あおじそふりかけ | うすくちしょうゆ | | |
| | たまごとあらめのいためもの | さんおんとう、かたくり ひまわりあぶら | たまご、あらめ | にんじん | しお、かつおぶし こいくちしょうゆ | | |
| 9 木 | すいとん | こめ、かたくり | とうふ | だいこん、はくさい、ねぎ | しお、こいくちしょうゆ かつおぶし | 692 | 23.5 |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| | ちくわのいそべあげ | こむぎ、かたくり ひまわりあぶら | ちくわ、あおりの | | しお | | |
| 10 金 | やさいかのわりきんぴら | ひまわりあぶら、さんおんとう ごま、ごまあぶら | あぶらあげ | 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 | 652 | 28.8 |
| | こくとろパン、牛乳 | パン | 牛乳 | | | | |
| | ぶたにくとなすのグラタン | ひまわりあぶら、じゃがいも | ぶたにく、チーズ | なす、にんにく、たまねぎ、トマト トマトピューレ | ワイン、ケチャップ ウスターソース、しお、こしょう | | |
| 13 月 | たまごスープ | かたくり | たまご | キャベツ | ガラスープ、うすくちしょうゆ しお、こしょう | 664 | 23.6 |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| | 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 | | |
| 14 火 | キャベツときゅうりのごまあえ | さんおんとう、ごま | ちりめんじゃこ、あぶらあげ | キャベツ、きゅうり | こいくちしょうゆ | 656 | 23.1 |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| | いかとだいずのあげに | かたくり、ひまわりあぶら さんおんとう、ごま | いか、だいず | | さけ、こいくちしょうゆ、みりん | | |
| 15 水 | ゆでやさい | | | キャベツ、こまつな | | 615 | 22.6 |
| | きりぼしだいこんとこんぶのもの | さんおんとう | こんぶ、あぶらあげ | きりぼしだいこん、しいたけ にんじん | こいくちしょうゆ、さけ、みりん かつおぶし | | |
| | 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 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 16 木 | みそしる | | とうふ、みそ | えのきたけ、たまねぎ ほうれんそう | にぼし | 659 | 23.1 |
| | 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 | | | |
| | キムチチャーハン | 米、麦、ひまわりあぶら ごまあぶら | ぶたにく | たまねぎ、にんじん、ピーマン キムチ | さけ、こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、ガラスープ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 17 金 | チンゲンサイのスープ | かたくり | たまご、とうふ | チンゲンサイ、にんじん 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 | 677 | 30.3 |
| | カクテルポンチ | カクテルゼリー | | パイン、みかん、もも | | | |
| | こめこいりまるがたパン、牛乳 | パン | 牛乳 | | | | |
| | チキンのミラノふうカツレツ | こむぎ、かたくり、パン | とりにく、チーズ | | しお、こしょう | | |
| 21 火 | ゆでキャベツ | | | キャベツ | しお | 607 | 26.4 |
| | じゃがいものトマトに | じゃがいも、ひまわりあぶら | | たまねぎ、にんじん、トマト セロリー、エリンギ | ガラスープ、しお、こしょう | | |
| | むぎごはん、牛乳 | 米、麦 | 牛乳 | | | | |
| 21 火 | さけのしおやき | | さけ | | | 607 | 26.4 |
| | さといもいりぐたくさんじる | さといも、かたくり | あぶらあげ | にんじん、だいこん、はくさい ねぎ | かつおぶし、こいくちしょうゆ こんぶ、うすくちしょうゆ | | |
| | きなこだんご | しらたまだんご、さんおんとう | きなこ | | | | |

| 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 | | | |
| 22 水 | ごもごはん | 米, 麦, さんおんとう | あぶらあげ | たけのこ, しめじ, ごぼう にんじん | こいくちしょうゆ, さけ, みりん かつおぶし | 631 | 26.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | むしどりのねぎソースかけ | さんおんとう, ひまわりあぶら かたくりこ | とりにく | しょうが, ねぎ | こいくちしょうゆ, さけ, す | | |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | |
| | のりずあえ | さんおんとう, ごま | のり | もやし, キャベツ | こいくちしょうゆ, す | | |
| 24 金 | ツナしょうゆスパゲティ | スパゲティ, ひまわりあぶら | まぐろあぶらづけ | たまねぎ, にんじん とうもろこし | こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ, こしょう ガラスープ | 582 | 23.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | フルーツポンチ | | | みかん, バイン, もも | | | |
| 27 月 | むぎごはん, 牛乳 | 米, 麦 | 牛乳 | | | 600 | 20.4 |
| | 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 | | |
| | パンサンスー | はるさめ, ひまわりあぶら さんおんとう, ごまあぶら | 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 うすくちしょうゆ, す | | |
| 28 火 | むぎごはん, 牛乳 | 米, 麦 | 牛乳 | | | 657 | 27.7 |
| | てづくりつくだに | さんおんとう | はなかつお, こんぶ | | たまりしょうゆ, みりん, す | | |
| | ぶたにくのしょうがいため | ひまわりあぶら, さんおんとう ごま | 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 | | |
| | もやしのすのもの | さんおんとう | あぶらあげ | もやし, にんじん, きゅうり | こいくちしょうゆ, す | | |
| 29 水 | じゃがいもツナのピラフ | 米, 麦, じゃがいも ひまわりあぶら | まぐろあぶらづけ | グリーンピース | こいくちしょうゆ, しお うすくちしょうゆ, こしょう | 632 | 22.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | にんじんとだいずのポタージュスープ | ごむぎこ, パター, なまクリーム ひまわりあぶら | とりにく, だいず, 調理用牛乳 | にんじん, たまねぎ, パセリ | ワイン, ガラスープ, しお, こしょう | | |
| | みかん | | | みかん | | | |
| 30 木 | むぎごはん, 牛乳 | 米, 麦 | 牛乳 | | | 688 | 22.9 |
| | おこのみあげ | ごむぎこ, かたくりこ, ごま ひまわりあぶら, さんおんとう | えび, ちりめんじゃこ, あおのり | キャベツ, にんじん, しょうが | さけ, どんかつソース | | |
| | さつまいものみそしる | さつまいも | あぶらあげ, みそ | にんじん, えのきたけ, ねぎ | にぼし | | |
| 1ヶ月平均 | | | | | 641 | 24.1 | |

※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15日と22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。
 ※21日は、「十五夜」にちなんだ献立です。

