

令和3年10月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

今月の給食目標：強い体を作ろう

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 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	パン	牛乳			633	31.1
	とりのバーベキューソースかけ	さんおんとう	とりにく	りんごピューレ,レモンかじゅう	ワイン,しお,こしょう こいくちしょうゆ		
	ゆでやさ			キャベツ,にんじん			
4 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			635	26.4
	ぶたにくとこんさいのみそキムチに	ひまわりあぶら	ぶたにく,あぶらあげ,とうふ みそ	だいこん,ごぼう,にんじん こんにやく,ねぎ,キムチ	さけ,みりん,とうがらし ガラスープ		
	キャベツといかのサラダ	さんおんとう,ひまわりあぶら ごまあぶら,ごま	いか	キャベツ,にんじん ほうれんそう	さけ,す,こいくちしょうゆ		
5 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			706	24.1
	さんまのかばやき	かたくりこ,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	さんま	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん,えのきたけ たまねぎ,こまつな	かつおぶし,うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,こんぶ		
6 水	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	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	707	21.4
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
7 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			619	25.2
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ,たまご	たまねぎ,にんじん 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,みりん		
	はくさいもやし,のりあえ	さんおんとう	かまぼこ,のり	はくさい,もやし	こいくちしょうゆ		
8 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			632	27.8
	いちごジャム	いちごジャム					
	チキンとポテのピザソースやき	ひまわりあぶら,じゃがいも	とりにく,チーズ	たまねぎ,ピーマン トマトピューレ	ワイン,ケチャップ,こしょう		
11 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			670	27.4
	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	ぶたにく,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		
	ビーフのちゅうかサラダ	ビーフ,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,にんじん,きゅうり	しお,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,す		
12 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			604	28.3
	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 あおのり		こいくちしょうゆ,しお		
	さばのしおやき		さば				
13 水	とりごぼうピラフ	米,麦,ひまわりあぶら	とりにく	ごぼう,しめじ,さやいんげん		657	21.6
	牛乳		牛乳		しお,こしょう		
	さつまいもスープ	さつまいも,こむぎこ,バター ひまわりあぶら,なまクリーム	調理用牛乳	たまねぎ,にんじん,パセリ	ガラスープ,しお,こしょう		
14 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			642	25.9
	かつおのだいずのあげに ゆでキャベツ	かたくりこ,ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	かつお,だいず	しょうが キャベツ	さけ,こいくちしょうゆ みりん しお		
	とうふとわかめのしるもの		とうふ,あぶらあげ,わかめ	にんじん,えのきたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ,こんぶ うすくちしょうゆ,かつおぶし		
15 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			696	26.0
	りんごジャム	りんごジャム					
	ポトフ	じゃがいも,マカロニ マヨネーズ,さんおんとう ひまわりあぶら	ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キャベツ セロリー	ワイン,ガラスープ,ローリエ うすくちしょうゆ,しお,こしょう		
18 月	わかめごはん	米,麦	わかめ			626	26.1
	牛乳		牛乳				
	しいらのからあげ	かたくりこ,ひまわりあぶら	しいら	しょうが	さけ,しお,こしょう こいくちしょうゆ		
19 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			656	21.9
	すきやきに	ひまわりあぶら,さんおんとう	ぎゅうにく,やきどうふ	にんじん,はくさい,しろねぎ こんにやく	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
	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	さつまあげ	きりぼしだいこん,きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ		
	れんだいじがき			れんだいじがき			



食育の日

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 からの調子をとのえる食品					
20 水	ぶたにくとひじきのまぜごはん 牛乳	米、麦、ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく、ひじき 牛乳	しょうが	さけ、みりん、たまりしょうゆ	600	23.8		
	たまごとこまつなのいためもの ミニトマト	さんおんとう、かたくりこ ひまわりあぶら	たまご	こまつな ミニトマト	かつおぶし、こんぶ、しお こいくちしょうゆ				
	すましじる		あぶらあげ	たまねぎ、しいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし うすくちしょうゆ、こんぶ しお				
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳						
21 木	とりにくとじゃがいものピリからあげ	かたくりこ、じゃがいも ひまわりあぶら、さんおんとう ごま、ごまあぶら	とりにく	しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、みりん、す	707	22.6		
	だいこんとしめじのたまごスープ りんごゼリー	かたくりこ さんおんとう	たまご かんてん	だいこん、しめじ、にんじん、ねぎ りんごジュース	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				
	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳						
	カレーうどん わふうサラダ	うどん、ひまわりあぶら こむぎこ、バター ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、あぶらあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、とうもろこし	さけ、カレーこ、かつおぶし こいくちしょうゆ す、こいくちしょうゆ				
25 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			605	24.8		
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、しお、こしょう				
	かりかり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				
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳						
26 火	さけのごまゴマやき ゆでやさい	さんおんとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	さけ		こいくちしょうゆ、みりん、さけ	618	28.5		
	こんぶのいなかに	さんおんとう	こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、だいこん	さけ、みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし				
	さんしょくそぼろごはん 牛乳	米、麦、さんおんとう ひまわりあぶら	とりにく、たまご	こまつな	こいくちしょうゆ、さけ、しお				
	のっぺいじる アセロラゼリー	さといも、かたくりこ さんおんとう	とうふ かんてん	はくさい、にんじん、しめじ こんにゃく、ねぎ アセロラジュース	こいくちしょうゆ、かつおぶし うすくちしょうゆ、こんぶ				
28 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			624	23.3		
	ちくわのカラフルあげ ゆでキャベツ	こむぎこ、かたくりこ さんおんとう、ひまわりあぶら	ちくわ	にんじん キャベツ	しお しお				
	めかぶじる		めかぶ、たまご	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、かつおぶし				
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳						
29 金	ポークチュー まめサラダ	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 さんおんとう、ひまわりあぶら	ぶたにく だいず	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、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、しお こいくちしょうゆ、こしょう ウスターソース	684	26.0		
	1ヶ月平均							646	25.3

※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20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。
 ※18日は、「十三夜」にちなんだ献立です。
 ※19日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤里町、旭町産などです。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。

