

令和3年11月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

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 からだの調子をとのえる食品			
1 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			628	25.6
	とりにくのこうちやに	さんおんとう	とりにく		こうちや、こいくちしょうゆ、す、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	じゃがいもとさつまあげのいためもの	じゃがいも、ひまわりあぶらさんおんとう、ごま	さつまあげ	にんじん、こんにやく、ねぎ	こいくちしょうゆ		
2 火	タコライス	米、麦、ひまわりあぶら、じゃがいも	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレ	さけ、ケチャップ、チリソース、チリパウダー、パプリカ、こしょう	628	24.1
	牛乳		牛乳				
	わかめともやしのだまごスープ	かたくりこ	わかめ、とうふ、たまご	もやし、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				
4 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	25.1
	かつおとこうやどろふのあおのりあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	かつお、こうやどろふ、あおのり	しょうが、ほくさい	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こいくちしょうゆ		
	ほくさいのごまあえ	ごま		だいこん、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん		
	だいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	しめじ、さやいんげん	かつおぶし、こんぶ		
5 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			646	23.7
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくとじゃがいものマヨネーズやき	じゃがいも、ひまわりあぶら	ぶたにく	にんじん、とうもろこし	ワイン、しお、こしょう		
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、キャベツ、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		
6 土	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	582	26.4
	牛乳		牛乳		ガラスープ		
	フルーツポンチ			みかん、パイナップル			
9 火	スイートビーフカレーライス	米、麦、ひまわりあぶら、さつまいも、こむぎこ、バター、カラメル	ぎゅうにく	にんにく、セロリ、しょうが、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、ウスターソース、しお、こしょう	690	22.0
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
	かいそうといかのサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	いか、かいそう	キャベツ、きゅうり	ワイン、す、こいくちしょうゆ		
10 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			669	26.0
	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、ほししいたけ、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		
	ほくさいのひたし	さんおんとう	あぶらあげ	ほくさい、ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	ももゼリー	さんおんとう	かんてん	ももジュース			
11 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			605	25.8
	さけのこうやうやき	さけ	にんじん	にんじん	さけ、しお、こしょう		
	ゆでキャベツ	マヨネーズ	キャベツ	キャベツ	しお		
	きのこじる	さといも	あぶらあげ	しめじ、えのきたけ、にんじん、もやし、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、かつおぶし、こんぶ		
12 金	ペンネアラビアータ	ペンネマカロニ、ひまわりあぶら	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ	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、こしょう、こいくちしょうゆ、チリソース	600	21.5
	牛乳		牛乳				
	だいこんとみずなのサラダ	さんおんとう		だいこん、みずな、とうもろこし	うすくちしょうゆ、す、しお、こしょう		
	りんごイリアフルーツポンチ	ひまわりあぶら、ごま		みかん、パイナップル、りんご			
15 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			636	22.9
	すどり	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく	しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、ケチャップ、す		
	キャベツとちくわのサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ごま	ちくわ	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ		
16 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			699	28.0
	さばのたつたあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	さば	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
	こぶきいも	じゃがいも					
	こんぶときりほしだいこんのたまごじ	さんおんとう	こんぶ、あぶらあげ、たまご	にんじん、きりほしだいこん、さやいんげん	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし		
17 水	あきのあんかけごはん	米、麦、ひまわりあぶら、かたくりこ	ぶたにく	しいたけ、しめじ、まいたけ、たまねぎ、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、かつおぶし	635	22.3
	牛乳		牛乳	ほくさい、ほうれんそう	かつおぶし		
	みそけんちん	ひまわりあぶら	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、ねぎ	かつおぶし		
	ごかしよさんみかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
18 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			676	25.8
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ、はなかつお、ひじき		たまりしょうゆ、みりん、す		
	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	さけ、こいくちしょうゆ		
	もやしのごまずあえ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	たまご	もやし、こまつな	しお、こいくちしょうゆ、す		

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 金	こめこいりまるがたパン、牛乳	パン	牛乳			676	29.0
	ポークステーキ		ぶたにく	しょうが、にんにく	さけ、す、こいくちしょうゆ、みりん		
	ミニトマト			ミニトマト			
	キャベツのクリームスープ	ひまわりあぶら、こむぎこ、バター、なまクリーム	調理性牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	ガラスープ、ローリエ、しお、こしょう		
22 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			654	28.8
	てづくりりやきこうやバーグ	かたくりこ、さんおんとう	とりにく、こうやどうふ	たまねぎ	ワイン、こいくちしょうゆ、ナツメグ、しお、こしょう、ガーリックパウダー、みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	すましじる	じゃがいも	かまぼこ、わかめ	だいこん、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		
24 水	さつまいもごはん、牛乳	米、麦、さつまいも、ごま			しお	600	21.9
	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、こまつな	しお、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
	めかぶととうふのみそじる		めかぶ、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ	かつおぶし		
25 木	むぎごはん、牛乳、しそふりかけ	米、麦	牛乳		しそふりかけ	655	23.8
	いかとだいのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	いか、だいの	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ごぼうともやしのかわりきんぴら	さんおんとう、ごまあぶら、ごま		ごぼう、にんじん、にんにく、きゅうり、もやし	しお、こいくちしょうゆ		
26 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			682	28.5
	とりのごまソースかけ	ねりごま、さんおんとう、ひまわりあぶら	とりにく		しお、こしょう、さけ、す、こいくちしょうゆ		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	スープスパゲティ	スパゲティ、こむぎこ、バター、ひまわりあぶら	ベーコン、調理性牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう		
29 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	21.9
	ちくわのカレーあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	ちくわ		カレーこ		
	はくさいとこまつなのひたし			はくさい、こまつな	うすくちしょうゆ		
30 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			633	21.4
	はるさめとぶたにくのピリからに	ひまわりあぶら、はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし	さけ、ガラスープ、しお、みりん、こいくちしょうゆ、とうがらし		
	ごまマヨネーズサラダ	マヨネーズ、ごまあぶら、ごま		キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	こいくちしょうゆ		
	みかん			みかん			

1ヶ月平均	643	24.7
-------	-----	------

※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17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。
 ※8日は「いい歯の日」、24日は「和食の日」にちなんで献立です。
 ※17日、22日、24日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。

