

令和4年11月 学校給食予定献立表

今月の給食目標 :

伊勢市教育委員会
伊勢市立〇〇小学校

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	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			662	22.1
	おこのみあげ	こむぎ,ひまわりあぶら	ちくわ,えび,あおのり	キャベツ,にんじん,しょうが	さけ,しお,とんかつソース		
	みそしる	かたくり,こさんおんとう	はなかつお				
2 水	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			647	22.4
	とうふのちゅうかに	ひまわりあぶら	とうふ	しょうが,にんにく,ねぎ	ガラスープ,しお,こしょう		
	ピーフンのたまごサラダ	さんおんとう,かたくり	たまご	たまねぎ,にんじん	こいくちしょうゆ		
	てづくりみかんゼリー	ごまあぶら	かんてん	ほししいたけ	うすくちしょうゆ		
4 金	コッペパン,牛乳	さんおんとう	牛乳			644	28.3
	りんごジャム	りんごジャム					
	ぶたにくのこうちやに	さんおんとう,ごま	ぶたにく		こうちや,こいくちしょうゆ		
	たまごとコーンのスープ	じゃがいも,かたくり	たまご	とうもろこし,にんじん	ガラスープ,こしょう		
7 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			624	22.5
	にくじゃが	ひまわりあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ		
	はくさいのひたし	じゃがいも,さんおんとう	かまぼこ	こんにやく	こいくちしょうゆ		
8 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			639	26.8
	とりのてりやき	さんおんとう,かたくり	とりにく	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ		
	そえやさい	さんおんとう,かたくり	あぶらあげ	もやし,きゅうり	こいくちしょうゆ		
	きんぴらごぼう	ひまわりあぶら	ごぼう,にんじん	さやいんげん	こいくちしょうゆ		
9 水	ぶたにくとあらめのまぜごはん	米,麦,ひまわりあぶら	ぶたにく,あらめ	しょうが	さけ,みりん,たまりしょうゆ	614	24.2
	牛乳	さんおんとう	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	たまご	にんじん,たまねぎ	しお,かつおぶし		
	みそけんちん	ひまわりあぶら	とうふ,みそ	ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
10 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			611	26.7
	てづくりひじきつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ,ひじき		たまりしょうゆ,みりん,す		
	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,しめじ	かつおぶし		
	キャベツとこまつなごまあえ	さんおんとう,ごま	あぶらあげ	キャベツ,こまつな	こいくちしょうゆ		
11 金	こめこいりまるがたパン,牛乳	さんおんとう	牛乳			632	28.5
	さけフライ	こむぎ,かたくり,パン	さけ		しお,こしょう		
	そえキャベツ	ひまわりあぶら		キャベツ	ウスターソース		
14 月	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			615	29.5
	さばのカレーやき	さんおんとう	さば		さけ,カレー		
	かきたまじる	かたくり	たまご	たまねぎ,にんじん	かつおぶし,こんぶ		
	みかん			はくさい,ねぎ	こいくちしょうゆ		
15 火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			601	22.4
	あつあげとぶたにくのみそいため	ひまわりあぶら,さといも	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		
	わふうサラダ	さんおんとう	わかめ	キャベツ,きゅうり,みずな	こいくちしょうゆ,す		
16 水	さんしよくツナそぼろごはん	米,麦,さんおんとう	まぐろあぶらづけ,たまご	こまつな	こいくちしょうゆ,さけ,しお	645	24.9
	牛乳	ひまわりあぶら	牛乳				
	すましじる	さんおんとう	とうふ	たまねぎ,にんじん	こいくちしょうゆ		
17 木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳			622	21.4
	ちくわのこうようあげ	さんおんとう,かたくり	ちくわ	にんじん	しお		
	ごまキャベツ	ひまわりあぶら,こむぎ		キャベツ			
	こんぶのいなかに	ごま	こんぶ,あぶらあげ	にんじん,だいこん	さけ,みりん,かつおぶし		
18 金	コッペパン,牛乳	パン	牛乳			659	25.3
	いちごジャム	いちごジャム					
	ぶたにくのクリームに	ひまわりあぶら	ぶたにく,調理用牛乳	たまねぎ,にんじん	しろワイン,ガラスープ		
	ブロッコリーサラダ	じゃがいも,こむぎ		キャベツ,にんじん	ローリエ,しお,こしょう		
	さんおんとう		ブロッコリー,とうもろこし	す,しお,こしょう			

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			
21 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			641	24.1
	とりのねぎしょうゆいため	ひまわりあぶら じゃがいも、さんおんとう かたくりこ、ごま	とりにく	しょうが、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す		
	はくさいとうふのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん こまつな	にぼし		
	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
22 火	さつまいもごはん 牛乳	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳		しお	654	26.7
	かつおとだいのあげに ミニトマト	かたくりこ、ひまわりあぶら さんおんとう	かつお、だいで	しょうが ミニトマト	さけ、こいくちしょうゆ みりん		
	あおさのすましる		あぶらあげ、あおさ	たまねぎ、にんじん、しめじ 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		
24 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			613	26.3
	ひじきいりとりつくね	かたくりこ、さんおんとう	とりにく、ひじき	ごぼう、しょうが	さけ、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、みりん		
	そえキャベツ			キャベツ			
	きりぼしだいこんのたまごとじ	さんおんとう	たまご	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、かつおぶし		
25 金	ペンネアラピアータ	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	あかワイン、ケチャップ トマトベースソース、しお ガラスープ、チリソース ウスターソース、こしょう こいくちしょうゆ	643	26.5
	牛乳		牛乳				
	だいこんサラダ	マヨネーズ、さんおんとう	まぐろあぶらづけ	だいこん、にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
28 月	チキンカレーライス	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	とりにく	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	しろワイン、カレーこ、しお ローリエ、ガラスープ オールスパイス、こしょう こいくちしょうゆ ウスターソース	649	22.9
	ふくじんづけ 牛乳		牛乳	ふくじんづけ			
	フレンチサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら	いか	キャベツ、きゅうり とうもろこし	しろワイン、す、しお こしょう		
29 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			620	27.9
	さばのしょうがに	さんおんとう	さば	しょうが	みりん、さけ こいくちしょうゆ		
	ぶたじる		ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、はくさい たまねぎ、ねぎ	にぼし		
	みかん			みかん			
30 水	ちゅうかはん	米、麦、ひまわりあぶら かたくりこ	とりにく	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、はくさい チンゲンサイ	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお ガラスープ、こしょう	664	25.0
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ	かたくりこ	わかめ、たまご、とうふ	ねぎ	ガラスープ、こしょう こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ		
	だいがくいも	さつまいも、さんおんとう ひまわりあぶら、ごま			こいくちしょうゆ		

1ヶ月平均	635	25.2
-------	-----	------

※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22日と24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、太字は三重県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」にちなんだ献立です。
 ※21日、22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。

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに算出しています。

