

令和5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 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 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 ガラスープ, しお, こしょう	586	24.8
	牛乳		牛乳				
	もずくスープ		とうふ, もずく	たまねぎ, にんじん	ガラスープ, しお, こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	プリン	プリンのもと	調理用牛乳				
2 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			655	25.0
	かつおとじゃがいものあげに	かたくりこ, じゃがいも ひまわりあぶら さんおんとう	かつお	しょうが	こいくちしょうゆ さけ, みりん		
	ぶたにくとやさいの かわりきんぴら	ひまわりあぶら, ごま ごまあぶら, さんおんとう	ぶたにく	ごぼう, にんじん, もやし にんにく, きゅうり	こいくちしょうゆ, しお		
	6 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 ローリエ, ガラスープ, しお こしょう, オールスパイス こいくちしょうゆ ウスターソース	608
ふくじんづけ				ふくじんづけ			
牛乳			牛乳				
だいこんサラダ		さんおんとう ひまわりあぶら		だいこん, きゅうり とうもろこし	うすくちしょうゆ, す しお, こしょう		
7 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			588	27.2
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ, こんぶ はなかつお		たまりしょうゆ みりん, す		
	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 ほししいたけ, ねぎ	かつおぶし, みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
	はくさいのごまあえ	さんおんとう, ごま	かまぼこ	はくさい, みずな	こいくちしょうゆ		
8 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			597	25.5
	とんてき	さんおんとう, かたくりこ	ぶたにく	にんにく, しょうが	さけ, ウスターソース こいくちしょうゆ, みりん しお, こしょう		
	そえキャベツ			キャベツ	しお		
	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 こまつな	かつおぶし, こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
9 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			597	25.8
	とりにくとあつあげのみそいため	ひまわりあぶら, さといも さんおんとう, ごま	とりにく, あつあげ, みそ	たまねぎ, ねぎ	さけ, みりん こいくちしょうゆ		
	わふうサラダ	ひまわりあぶら さんおんとう	わかめ	キャベツ, にんじん きゅうり	こいくちしょうゆ, す		
	みかん			みかん			
10 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			656	29.1
	さけフライ	こむぎこ, かたくりこ パン, ひまわりあぶら	さけ		しお, こしょう, しろワイン ウスターソース		
	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう		
	だいこんとしめじのスープ			だいこん, しめじ, にんじん ほうれんそう	ガラスープ, しお, こしょう こいくちしょうゆ		
13 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			606	23.7
	ぶたにくのキムチいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, もやし キムチ, チンゲンサイ	さけ, こいくちしょうゆ みりん		
	パンサンスー	はるさめ, さんおんとう ごまあぶら	いか	キャベツ, きゅうり	しろワイン, す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
14 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			591	25.4
	とりにくととうふのうまに	ひまわりあぶら さんおんとう, かたくりこ	とりにく, とうふ	しょうが, たまねぎ にんじん, ねぎ	さけ, かつおぶし, しお こいくちしょうゆ		
	のりずあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ, のり	はくさい, こまつな	こいくちしょうゆ, す		
15 水	てづくりりんごゼリー	さんおんとう	こなかんでん	りんごジュース			
	ひじきとぶたにくのごはん	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく, 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	684	25.1
	牛乳		牛乳				
	すましじる		とうふ, あぶらあげ	たまねぎ, えのきたけ	かつおぶし, こんぶ こいくちしょうゆ 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			
16 木	にんじゃごはん	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう, ごま	ちりめんじゃこ	にんじん	しお, うすくちしょうゆ	596	21.9
	牛乳		牛乳				
	たまごとやさいのいためもの	さんおんとう, かたくりこ ひまわりあぶら	たまご	たまねぎ, ほうれんそう	しお, かつおぶし こいくちしょうゆ		
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん ほししいたけ, にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ, みりん かつおぶし, さけ		

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			
17 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			626	27.7
	いちごジャム	いちごジャム					
	チキンとマカロニのグラタン	ひまわりあぶら、マカロニ、こむぎこ、バター	とりにく、調理用牛乳、チーズ	たまねぎ、しめじ	しろワイン、しお、こしょう		
20 月	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも		キャベツ、にんじん	ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	652	21.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	おこのみあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	ちくわ、えび、あおのり、はなかつお	キャベツ、しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお、ケチャップ、ウスターソース		
21 火	みそしる		とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	にぼし	633	27.4
	むぎごはん、牛乳、さばのしおやき	米、麦	牛乳、さば				
	かんとくに	さといも、さんおんとう	ぶたにく、こんぶ	だいこん、にんじん、こんにゃく	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし		
22 水	てづくりアセロラゼリー	さんおんとう	こなかんてん	アセロラジュース		607	30.2
	さつまいもごはん、牛乳、とりのねぎしょうゆいため	米、麦、さつまいも、ごま	牛乳		しお		
	めかぶとたまごのしるもの	かたくりこ	たまご、めかぶ、あぶらあげ	はくさい、にんじん、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、す、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおぶし		
24 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、パセリ、トマトピューレ	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	619	24.7
	牛乳		牛乳				
	ドレッシングサラダ、ファイバーヨーグルト	さんおんとう、ひまわりあぶら		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	すしお、こしょう		
27 月	むぎごはん、牛乳、しそふりかけ	米、麦	牛乳			623	28.1
	さめのたつたあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	さめ	しょうが	さけ、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
	はくさいのひたし、だいずとひじきのにももの	ひまわりあぶら、さんおんとう	だいず、あぶらあげ、ひじき	はくさい、にんじん、だいこん、さやいんげん	みりん、かつおぶし、こいくちしょうゆ		
28 火	むぎごはん、牛乳、にくじゃが	米、麦	牛乳			622	23.8
	もやしのすのもの	ひまわりあぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、にんじん	さけ、こいくちしょうゆ		
	さんしよくツナそぼろごはん	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	もやし、にんじん、みずな	こいくちしょうゆ、す		
29 水	牛乳	米、麦、さんおんとう、ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ、たまご、牛乳	こまつな	こいくちしょうゆ、さけしお	651	24.7
	のっぺいじる	じゃがいも、かたくりこ	あつあげ	ごぼう、にんじん、ねぎ、こんにゃく	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、こんぶ、かつおぶし		
	てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース			
30 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			630	27.6
	とりにくのピリからあげ	かたくりこ、さんおんとう、ひまわりあぶら、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		
	そえキャベツ、たまごスープ	かたくりこ	たまご	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しお、ガラスープ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ		

1ヶ月平均	621	25.6
-------	-----	------

※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日曜日ははさんだ前後1週間『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は14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、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。
 ※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。
 ※8日は「いい歯の日」、22日は「和食の日」(11月24日)にちなんで献立です。

※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。

