

# 令和2年10月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんぱつ きやうしよくくくひよう  
今日の給食目標 :

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 木	あきのあんかけごはん	米, 麦, ひまわりあぶらかたくりこ	とりにく	しいたけ, しめじ, まいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう	さけ, こいくちしょうゆ, しお, うすくちしょうゆ, かつおぶし	644	25.0
	牛乳		牛乳				
	おつきみだんごいりかきたまじる	さといも, しらたま, だんご, かたくりこ	たまご	ねぎ	うすくちしょうゆ, かつおぶし, こんぶ		
2 金	コッペパン, 牛乳	パン	牛乳			646	30.2
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリー, しろねぎ	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		
	ほうれんそうとだいずのサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら, マヨネーズ	だいず, まぐるあぶらづけ	ほうれんそう, とうもろこし	すしお, こしょう		
5 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			601	24.5
	とりのてりやき	さんおんとう, かたくりこ	とりにく	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
	ゆでやさい			キャベツ, きゅうり			
みそにこみ	さといも, さんおんとう	さつまあげ, こんぶ, みそ	だいこん, こんにゃく, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん, かつおぶし			
6 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			708	22.8
	さんまのかばやき	かたくりこ, さんおんとう, ひまわりあぶら, 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, とうふ	にんじん, えのきたけ, ねぎ	かつおぶし, うすくちしょうゆ, こんぶ, こいくちしょうゆ		
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
7 水	スイートチキンカレーライス	米, 麦, ひまわりあぶら, さつまいも, こむぎこ, パター, カaramel	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	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	695	21.5
	ふくじんづけ			ふくじんづけ			
	牛乳		牛乳				
ひじきのマリネサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら	ひじき, ベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	こいくちしょうゆ, みりん, すしお, こしょう			
8 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			626	25.7
	のりかつおぶしかけ		のり, かつおぶし, かけ				
	とうふのちゅうかに	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, とうふ	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ	さけ, しお, こいくちしょうゆ, こしょう, うすくちしょうゆ, ガラスープ		
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			
9 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			690	27.1
	ツナとポテトのマヨネーズあえ	じゃがいも, マヨネーズ	まぐるあぶらづけ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん	すしお, こしょう		
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		ほうれんそう	こいくちしょうゆ, しお, こしょう		
	りんごゼリー	さんおんとう	かんてん	りんごジュース			
12 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			644	27.6
	ぶりのてりやき	さんおんとう	ぶり	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ, みりん, しお		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
きんぴらごぼう	ひまわりあぶら, さんおんとう, ごま	とりにく	ごぼう, にんじん, こんにゃく, ねぎ	こいくちしょうゆ			
13 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			660	24.3
	やさいふりかけ			やさいふりかけ			
	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, にんじん	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		
ちゅうかサラダ	ひまわりあぶら, ごまあぶら, さんおんとう, ごま	たまご	キャベツ, にんじん, ほうれんそう	しお, こいくちしょうゆ, す			
14 水	にくみそひじきそばろごはん	米, 麦, ひまわりあぶら, さんおんとう	ぶたにく, ひじき, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん	こいくちしょうゆ, さけ, みりん	704	24.4
	牛乳		牛乳				
	はくさいのかきたまじる	かたくりこ	たまご, とうふ, あぶらあげ	はくさい, しめじ, 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		
あきのフルーツポンチ			みかん, バイン, もも, りんご				
15 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			628	21.4
	ちくわのカラフルあげ	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	ピーマン, にんじん	しお		
	こまつなのりあえ		のり	こまつな	こいくちしょうゆ		
のっぺいじる	さといも, かたくりこ	あぶらあげ	だいこん, こんにゃく, にんじん, 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			
16 金	こくとうパン, 牛乳	パン	牛乳			658	24.6
	ビーフシチュー	ひまわりあぶら, じゃがいも, こむぎこ, パター, カaramel, さんおんとう	ぎゅうにく	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, こいくちしょうゆ, ウスターソース, しお, こしょう		
	ブロッコリーサラダ	ひまわりあぶら, さんおんとう		キャベツ, にんじん, 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 はたらくかや 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 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			653	21.3
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	たらのすりみとさつまいものかきあげ	さつまいも、ひまわりあぶら	えび、いか、たらすりみ	たまねぎ	しお		
	ミニトマト	こむぎこ、かたくりこ		ミニトマト			
20 火	キムチチャーハン	米、麦、ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	こいくちしょうゆ、ガラスープ	670	23.7
	牛乳	ごまあぶら	牛乳	キムチ	うすくちしょうゆ、しお、さけ		
	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	たまご	とうもろこし、チンゲンサイ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
	あきのフルーツのヨーグルトあえ	じょうはくとう	ヨーグルト	みかん、パイン、もも			
21 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			614	25.4
	ひじきいりとつくね	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		
	ゆでキャベツ			キャベツ	こいくちしょうゆ、みりん		
	めかぶととうふのしるもの		めかぶ、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	こいくちしょうゆ、かつおぶし		
22 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			680	23.9
	にくじゃが	ひまわりあぶら、じゃがいも	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		
	さんおんとう	さんおんとう	まぐろあぶらづけ、わかめ	さやいんげん			
	わふうツナサラダ	ごま、さんおんとう		もやし、キャベツ、しょうが	こいくちしょうゆ、す		
23 金	こがたコッペパン、牛乳	パン	牛乳			648	24.2
	わふうカレーうどん	うどん、ひまわりあぶら	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、カレーこ、かつおぶし		
	れんこんサラダ	かたくりこ		れんこん、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、しお		
		マヨネーズ、ごま		とうもろこし	うすくちしょうゆ、す		
26 月	わかめごはん	米、麦	わかめ			639	26.6
	牛乳		牛乳				
	かつおとだいたいのあげに	かたくりこ、ひまわりあぶら	かつお、だいた	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	ゆでキャベツ	さんおんとう、ごま		キャベツ	しお		
27 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			650	26.0
	ぶたにくとやさいのたまごいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、たまご	にんじん、キャベツ、たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、しお		
	きりぼしだいごんのごまサラダ	さんおんとう、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいごん、きゅうり	こいくちしょうゆ、す		
		ひまわりあぶら		にんじん			
28 水	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	ワイン、ケチャップ、ガラスープ	651	24.5
	牛乳		牛乳	グリーンピース	しお、ウスターソース、こしょう		
	じゃがいもとたまごのスープ	じゃがいも、かたくりこ	たまご	たまねぎ、パセリ	うすくちしょうゆ、ガラスープ		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト		こいくちしょうゆ、しお、こしょう		
29 木	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			685	25.2
	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	こんにやく、にんじん、はくさい	さけ、こいくちしょうゆ、みりん		
	いそかあえ		ちりめんじゃこ、のり	しるねぎ	こいくちしょうゆ		
	きなこだんご	しらたまだんご、さんおんとう	きなこ	こまつな、もやし			
30 金	コッペパン、牛乳	パン	牛乳			617	27.0
	チキンとマカロニのグラタン	ひまわりあぶら、マカロニ	とりにく、調理用牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ	ワイン、しお、こしょう		
	キャベツスープ	バター、こむぎこ		キャベツ、たまねぎ	ガラスープ、うすくちしょうゆ		
				とうもろこし、えのきたけ	しお、こしょう		

1ヶ月平均	655	24.9
-------	-----	------

※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12日と21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。  
 ※1日は十五夜、29日は十三夜にちなんだ「お月見給食」です。  
 ※20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。

