

令和2年11月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こなげつ きゅうしよくめい
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 からの調子をととのえる食品			
2月	だいきいりビーフカレーライス ふくじんづけ 牛乳 かいそうサラダ	米, 麦, ひまわりあぶら カラメル, じゃがいも こむぎこ, バター	ぎゅうにく, だいき	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 ふくじんづけ	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	699	22.9
4水	むぎごはん, 牛乳 しいらのたつたあげ はくさいとこまつなごまあえ じゃがいものみそしる	米, 麦 かたくりこ, ひまわりあぶら ごま	牛乳 しいら とうふ, あぶらあげ わかめ, みそ	しょうが はくさい, こまつな にんじん, たまねぎ, ねぎ	さけ, こしょう, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にぼし	628	27.3
5木	むぎごはん, 牛乳 つぼづけ とうふのチリソース ピーファンのごまソースサラダ	米, 麦 ひまわりあぶら さんおんとう, かたくりこ ピーファン, ごま, さんおんとう マヨネーズ, ごまあぶら	牛乳 とうふ ベーコン	つぼづけ にんにく, しょうが ねぎ, たまねぎ にんじん, ほうれんそう キャベツ, しょうが	ガラスープ, こいくちしょうゆ とうがらし, チリソース ケチャップ す, こいくちしょうゆ	635	19.4
6金	こめこいりまるがたパン, 牛乳 チキンとポテトのチーズやき だいきんとしめじのたまごスープ アセロラゼリー	パン ひまわりあぶら, じゃがいも かたくりこ じょうはくとう	牛乳 とりにく, チーズ たまご かんてん	たまねぎ, とうもろこし だいきん, しめじ にんじん, パセリ アセロラジュース	ワイン, ガラスープ, しお, こしょう ガラスープ, うすくちしょうゆ しお, こしょう	704	31.9
9月	わかめごはん 牛乳 かつおとだいきのあまみそあえ ミニトマト れんこんのきんぴら	米, 麦 かたくりこ, ひまわりあぶら さんおんとう ひまわりあぶら, ごま さんおんとう	わかめ 牛乳 かつお, だいき, みそ ちくわ	しょうが ミニトマト れんこん, にんじん さやいんげん, こんにゃく	さけ, mirin こいくちしょうゆ	653	24.8
10火	むぎごはん, 牛乳 おやこに もやしすのもの やさいゼリー	米, 麦 さんおんとう さんおんとう, ごま	牛乳 とりにく, たまご	にんじん, たまねぎ しいたけ, ねぎ もやし, にんじん, きゅうり やさいゼリー	かつおぶし, こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ, しお mirin, さけ す, こいくちしょうゆ	649	27.6
11水	むぎごはん, 牛乳 ぶたにくのいせちやに ゆでやさい だいきんとこんぶのもの	米, 麦 さんおんとう さんおんとう	牛乳 ぶたにく こんぶ, あつあげ	キャベツ, とうもろこし だいきん, にんじん さやいんげん	りよくちや, こいくちしょうゆ す, mirin かつおぶし, こいくちしょうゆ mirin	603	23.7
12木	ぎゅうにくのしぐれにごはん 牛乳 たまごとやさいのいためもの はくさいじる	米, 麦, ひまわりあぶら さんおんとう さんおんとう, かたくりこ ひまわりあぶら さといも	ぎゅうにく 牛乳 たまご あぶらあげ	しょうが, ごぼう にんじん, たまねぎ ほうれんそう はくさい, しめじ, ねぎ	さけ, mirin, たまりしょうゆ かつおぶし, しお こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ, かつおぶし うすくちしょうゆ, しお, こんぶ	658	23.8
13金	コッペパン, 牛乳 ブロッコリーいりポークシチュー フレンチサラダ りんごゼリー	パン 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 さんおんとう	牛乳 ぶたにく いか かんてん	にんにく, セロリー, たまねぎ にんじん, ブロッコリー トマトピューレ キャベツ, きゅうり りんごジュース	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, しお ウスターソース, こしょう ワイン, すしお, こしょう	683	25.7
16月	むぎごはん, 牛乳 のりかつおふりかけ とりにくとじゃがいもの あまずあえ だいきんサラダ	米, 麦 ひまわりあぶら, さんおんとう かたくりこ, じゃがいも マヨネーズ, さんおんとう	牛乳 のりかつおふりかけ とりにく まぐろあぶらづけ	しょうが, にんじん たまねぎ, ピーマン だいきん, にんじん ほうれんそう	さけ, こいくちしょうゆ, す こいくちしょうゆ	700	26.5
17火	むぎごはん, 牛乳 さけのごまゴマやき ミニトマト みそすいとん	米, 麦 ごまあぶら, ごま ごめこ, かたくりこ	牛乳 さけ ぶたにく, みそ	ミニトマト だいきん, にんじん, ごぼう はくさい, しいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, mirin しお, さけ, かつおぶし	619	26.9
18水	チキンピラフ 牛乳 ポトフスープ あきのフルーツポンチ	米, 麦, ひまわりあぶら バター じゃがいも	とりにく 牛乳	たまねぎ, にんじん さやいんげん にんじん, キャベツ, しめじ みかん, バイン, もも, りんご	ワイン, 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 ガラスープ, うすくちしょうゆ しお, こしょう	623	20.1

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 とのえる食品			
19 木	ぎゅうにくピビンバ	米, 麦, ひまわりあぶら	ぎゅうにく, たまご	にんにく, にんじん	さけ, こいくちしょうゆ	679	28.3
	牛乳	さんおんとう, ごま	牛乳	もやし, ほうれんそう	しお, とうがらし		
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ, とうふ	たまねぎ, ねぎ	ガラスープ, こいくちしょうゆ		
20 金	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト		うすくちしょうゆ, しお, こしょう	649	27.4
	コッペパン, 牛乳	パン	牛乳		しお, こしょう, カレー		
	タンドリーチキン	さんおんとう	とり, にんじん, ヨーグルト	にんにく, しょうが	レモン, かじゅう		
24 火	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう	665	24.7
	ベーコンとかぶのもの	ひまわりあぶら	ベーコン	かぶ, にんじん, たまねぎ	ワイン, ガラスープ, しお		
	さつまいもごはん	米, 麦, さつまいも, ごま		しめじ, とうもろこし	うすくちしょうゆ, こしょう		
25 水	牛乳		牛乳		しお	703	24.9
	いわしのかばやき	かたくり, こ, ひまわりあぶら	いわし	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		キャベツ			
26 木	めかぶじる		たまご, とうふ, めかぶ	にんじん, えのきたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, かつおぶし	654	25.8
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳		うすくちしょうゆ		
	てづくりひじきふりかけ	さんおんとう	ちりめんじゃこ, はなかつお		こいくちしょうゆ, みりん		
27 金	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	さけ, こいくちしょうゆ	638	25.5
	はくさいのごますあえ	さんおんとう	たまご	こん, にやく, さやいんげん	しお, こいくちしょうゆ, す		
	ちゅうかはん	米, 麦, かたくり, こ	ぶたにく, えび, こやどうふ	しいたけ, にんじん	たまねぎ, チンゲンサイ		
30 月	牛乳	ひまわりあぶら	牛乳	たまねぎ, にんじん	さけ, こいくちしょうゆ	620	25.5
	はるさめスープ	はるさめ		はくさい, ねぎ	ガラスープ, こいくちしょうゆ		
	プリン	プリンのもと	調理用牛乳		うすくちしょうゆ, しお, こしょう		
1 月	スパゲティミートソースかけ	スパゲティ, オリーブオイル	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん	ワイン, トマトベースソース	656	25.4
	牛乳	ひまわりあぶら		パセリ, トマトピューレ	ケチャップ, ガラスープ		
	バインドレッシングサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら		キャベツ, にんじん	ウスターソース, しお		
2 月	ヨーグルト		ヨーグルト	きゅうり, バイン	こいくちしょうゆ, こしょう	620	25.5
	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳		す, しお, こしょう		
	さばのみそに	さんおんとう	さば, みそ	しょうが	こいくちしょうゆ, さけ, みりん		
3 月	さわにわん	さといも	ぶたにく	こん, にやく, にんじん, ごぼう	うすくちしょうゆ, さけ	620	25.5
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	たけのこ, しいたけ, ねぎ	こしょう, かつおぶし, こんぶ		
				みかんジュース			

※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10日と17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。
 ※今月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。
 ※9日は、「いい歯の日(11月8日)」にちなんだ献立です。
 ※19日の牛肉は国産牛肉の利用促進のために三重県農林水産部畜産課より提供されます。

