

令和2年6月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

こんげつ きゅうりょうめいごくひょう  
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 からだの調子をとる食品 			
1 月	だいきりビーフカレーライス	米, 麦, ひまわりあぶら, じゃがいも, こむぎ, パター, カaramel	ぎゅうにく, だいきり	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, りんご, ビューレ, トマト, ビューレ	ワイン, カレー, コーリーエ, 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
	ふくじんづけ		牛乳	ふくじんづけ			
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら, さんおんとう	かいそう, かまぼこ	キャベツ, きゅうり, にんじん	す, こいくちしょうゆ		
2 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			644	26.7
	とりのからあげ	ひまわりあぶら, かたくり, こ	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ, さけ		
	もやしとほうれんそうのごまあえ	ごま		もやし, ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
	あおさのかきたまじる	かたくり, こ	たまご, とうふ, あおさ	にんじん, えのきたけ, 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		
3 水	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			665	21.6
	とうふのチリソース	ひまわりあぶら, さんおんとう	とうふ	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ	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		
	ビーフのちゅうかサラダ	ビーフ, ひまわりあぶら, さんおんとう, こまあぶら, こま	たまご	キャベツ, にんじん, きゅうり	しお, こいくちしょうゆ, す, うすくちしょうゆ		
	みかんゼリー	さんおんとう	かんてん	みかんジュース			
4 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			618	28.4
	さけのしおやき		さけ		しお		
	こふきいも	じゃがいも			しお, こしょう		
	ぶたじる		ぶたにく, あぶらあげ, みそ	えのきたけ, にんじん, ごぼう, ねぎ	にぼし		
5 金	こくとうパン, 牛乳	パン	牛乳			625	28.0
	とりにくやさいのパターいため	ひまわりあぶら, パター	とりにく	にんじん, キャベツ, たまねぎ	ワイン, こいくちしょうゆ, しお, こしょう		
	だいこんとしめじのスープ		ベーコン	だいこん, しめじ, パセリ	ガラスープ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう		
8 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			654	24.6
	やさしいふりかけ			やさしいふりかけ			
	ぶたにくやさいのしょうがいため	ひまわりあぶら, さんおんとう	ぶたにく	しょうが, にんじん, たまねぎ, ビーマン	さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
	はるさめといかのあえもの	はるさめ, ひまわりあぶら, さんおんとう, こまあぶら	いか	キャベツ, にんじん, きゅうり	ワイン, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, す		
9 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			681	24.0
	とりにくやさいのあまみそあえ	かたくり, こ, ひまわりあぶら, じゃがいも, さんおんとう	とりにく	しょうが, にんじん, たまねぎ, ビーマン	さけ, こいくちしょうゆ, す		
	きりぼしだいこんのごまあえ	さんおんとう, ひまわりあぶら, こま	ちくわ	きりぼしだいこん, ほうれんそう, にんじん	す, こいくちしょうゆ		
10 水	ちらしずし	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	にんじん, たけのこ, れんこん, しいたけ, かんぴょう, きゅうり	こいくちしょうゆ, しお	690	24.2
	牛乳		牛乳				
	ぐたくさんすましじる	じゃがいも	あぶらあげ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	かつおぶし, こんぶ, 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			645	25.0
	とりマーボーどうふ	ひまわりあぶら, さんおんとう, かたくり, こ, こまあぶら	とりにく, みそ, とうふ	にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん	とうがらし, さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
	ひじきのちゅうかサラダ	さんおんとう, ひまわりあぶら, こまあぶら, こま	ひじき, ベーコン	キャベツ, ほうれんそう, とうもろこし	こいくちしょうゆ, みりん, す		
12 金	やきそば	ちゅうかめん, ひまわりあぶら	ぶたにく, あおのり	キャベツ, にんじん, たまねぎ	とんかつソース, しお, ウスターソース, こしょう	624	21.4
	牛乳		牛乳				
	フルーツポンチ			みかん, パイン, もも			
15 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			647	27.3
	しいらのあげに	かたくり, こ, ひまわりあぶら, さんおんとう	しいら	しょうが	さけ, こいくちしょうゆ, みりん		
	ゆでキャベツ			キャベツ	しお		
	ひじきとたまごのいために	ひまわりあぶら, さんおんとう	ひじき, あぶらあげ, たまご	にんじん, ごぼう, しいたけ, さやいんげん	こいくちしょうゆ, みりん, かつおぶし		
16 火	たけのこごはん	米, 麦, さんおんとう	あぶらあげ	たけのこ, にんじん	こいくちしょうゆ, さけ, みりん, かつおぶし	625	26.0
	牛乳		牛乳				
	ぶたにくのいせちゃん	さんおんとう, こま	ぶたにく		こいくちしょうゆ, す, みりん, りょくちや		
	ミニトマト			ミニトマト			
	ほうれんそうのすましじる		とうふ	たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつおぶし, こんぶ		
17 水	じゃがいもとツナのピラフ	米, 麦, じゃがいも, ひまわりあぶら	まぐろあぶらづけ	パセリ	こいくちしょうゆ, しお, うすくちしょうゆ, こしょう	674	21.2
	牛乳		牛乳				
	コーンスープ	こむぎ, パター, なまクリーム	とりにく, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, とうもろこし	ワイン, ガラスープ, しお, こしょう		
	アセロラゼリー	じょうはくとう	かんてん	アセロラジュース			

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				
18 木	むぎごはん、牛乳 あつあげとぶたにくのみそいため いそかあえ	米、麦 ひまわりあぶら、さんおんとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく、あつあげ、みそ ちりめんじゃこのり	たまねぎ、にんじん さやいんげん こまつな、もやし	さけ、みりん こいくちしょうゆ	643	26.5	
19 金	コッパン、牛乳 ささみのごまソースかけ マカロニのソテー たまごとキャベツのスープ	食育の日 パン ねりごま、さんおんとう ごまあぶら、ひまわりあぶら マカロニ、バター かたくりこ	牛乳 とりにく たまご	パセリ にんじん、キャベツ、えのきたけ	しお、こしょう、さけ、す 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	602	31.9	
22 月	むぎごはん、牛乳 さけフライ ゆでやさい あらめとだいずのいために	米、麦 こむぎこ、かたくりこ パンこ、ひまわりあぶら ひまわりあぶら、さんおんとう	牛乳 さけ あらめ、あぶらあげ、だいず	キャベツ、こまつな にんじん、だいこん さやいんげん	しお、こしょう ウスターソース さけ、みりん、こいくちしょうゆ かつおぶし	714	28.8	
23 火	わかめごはん 牛乳 ぎゅうにくとやさいのかわりきんぴら みぞしる	米、麦 ひまわりあぶら、さんおんとう ごまあぶら、ごま じゃがいも	わかめ 牛乳 ぎゅうにく とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、にんにく きゅうり、もやし えのきたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお にぼし	644	23.0	
24 水	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがやき ゆでキャベツ かきたまじる	米、麦 かたくりこ	牛乳 ぶたにく たまご	しょうが、にんにく キャベツ にんじん、えのきたけ、こまつな	さけ、こいくちしょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ うすくちしょうゆ	618	26.6	
25 木	むぎごはん、牛乳 にくじゃが ごますあえ ごかしよさんみかんゼリー	米、麦 じゃがいも、ひまわりあぶら さんおんとう ひまわりあぶら さんおんとう、ごま さんおんとう	牛乳 ぎゅうにく たまご かんでん	たまねぎ、にんじん こんにやく、さやいんげん キャベツ、きゅうり、もやし みかんジュース	さけ、こいくちしょうゆ しお、こいくちしょうゆ、す	708	23.5	
26 金	ペンネアラビアータ 牛乳 ドレッシングサラダ ブルーヨーグルト	ペンネ、オリーブオイル さんおんとう、ひまわりあぶら ブルーヨーグルト	ぶたにく 牛乳 ブルーヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん トマトピューレ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり パイン	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 す、しお、こしょう	627	24.2	
29 月	むぎごはん、牛乳 ちくわのチーズやき ゆでやさい じゃがいものスープに	米、麦 ひまわりあぶら、じゃがいも	牛乳 ちくわ、チーズ ベーコン	パセリ キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、エリンギ グリーンピース	しお ワイン、ガラスープ こいくちしょうゆ、しお	621	23.4	
30 火	むぎごはん、牛乳 とうふのちゅうかに ひじきいりナムル	米、麦 ひまわりあぶら、さんおんとう かたくりこ、ごまあぶら さんおんとう、ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく、とうふ ひじき	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん、しいたけ もやし、ほうれんそう	さけ、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 こいくちしょうゆ、す からし、とうがらし	621	24.4	
<p>※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16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。          ※4～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かむことを意識した献立を取り入れています。</p>					1ヶ月平均		650	25.2

