

令和2年8月 学校給食予定献立表 (A・Bグループ)

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			
3 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			653	25.4
	チンジャオロースー	さんおんとう、ひまわりあぶらかたくり、じゃがいも	ぶたにく	ピーマン、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、さけ、みりん		
	ひじきのちゅうかサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶらごまあぶらごま	ひじき、たまご	キャベツ、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、しお、す		
4 火	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	686	23.8
	牛乳		牛乳				
	そうめんじる	そうめん	あぶらあげ	えのきたけ、にんじん、えだまめ	こいくちしょうゆ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、こんぶ		
5 水	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		696	25.3
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ソースカツ	こむぎこ、かたくりこ、パンこ、ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく		しお、こしょう、ウスターソース		
6 木	ゆでやさいみそする	じゃがいも	とうふ、わかめ、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ	にぼし	697	21.9
	ドライカレー	米、麦、ひまわりあぶら、こむぎこ、さんおんとう	ぎゅうにく、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ	ワイン、こいくちしょうゆ、しお、こしょう、ガラスープ、カレーこウスターソース、ケチャップ		
	牛乳 カクテルポンチ	カクテルゼリー	牛乳	もも、パイン、みかん			



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			
24 月	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			601	23.5
	しそふりかけ			しそふりかけ			
	ひややっこ		とうふ		こいくちしょうゆ		
25 火	なつやさいとりにくのみそいため	ひまわりあぶら、さんおんとう	とりにく、さつまあげ、みそ	なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ	さけ	623	24.9
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	てづくりつくだに	さんおんとう	ちりめんじゃこ、こんぶ		たまりじょうゆ、みりん、す		
26 水	チャンブルー	ひまわりあぶら、さんおんとう	とうふ、ぶたにく、たまご	にんじん、もやし、たまねぎ、にがうり	さけ、しお、みりん、こいくちしょうゆ	685	20.4
	きゅうりのすのもの	はるさめ、さんおんとう、ごま		きゅうり、にんじん、キャベツ	しお、うすくちしょうゆ、す		
	ビーフカレーライス	米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、ひまわりあぶら、カラメル	ぎゅうにく	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、カレーこ、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		
27 木	ふくじんづけ			ふくじんづけ		701	21.9
	牛乳		牛乳				
	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	かいそう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	す、こいくちしょうゆ		
28 金	わかめごはん	米、麦	わかめ			641	29.2
	牛乳		牛乳				
	かぼちゃのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	えび	かぼちゃ、たまねぎ	しお		
31 月	モロヘイヤいりかきたまじる		たまご	にんじん、えのきたけ、モロヘイヤ	うすくちしょうゆ、かつおぶし、こいくちしょうゆ、こんぶ	661	23.1
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
31 月	チキンとポテトのチーズやき	ひまわりあぶら、じゃがいも	とりにく、チーズ	たまねぎ、パセリ	ワイン、ガラスープ、しお、こしょう	664	23.9
	ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、とうもろこし、トマトピューレ、えだまめ	ガラスープ、しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
31 月	にくじゃが	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、にんじん、こんにやく、さいいんげん	さけ、こいくちしょうゆ	661	23.1
	きりぼしだいこんのわふうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、す		

※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。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ヶ月平均	664	23.9
-------	-----	------