

令和2年9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			
1 火	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			675	29.3
	こうやどうふのたまごとじ	さんおんとう	こうやどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん	かつおぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん		
	のりずあえ、りんごゼリー	さんおんとう	まぐろあぶらづけのり、かんでん	ほうれんそう、もやし、りんごジュース	こいくちしょうゆ、す		
2 水	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳			607	24.2
	けいちゃん	ひまわりあぶら	とりにく、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう		
3 木	だいこんサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごま		だいこん、にんじん、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	675	23.2
	ベーコンあおじそごはん、牛乳	米、麦、ごま、ひまわりあぶら	ベーコン、牛乳	あおじそ、ふりかけ	うすくちしょうゆ		
	はんぺんのあおさあげ	こむぎこ、かたくりこ、ひまわりあぶら	はんぺん、あおのり		しお		
4 金	たまごとうがんのしるもの	かたくりこ	たまご	とうがん、にんじん、しめじ、ねぎ	うすくちしょうゆ、さけ、みりん、しお、かつおぶし	617	25.9
	コッペパン、牛乳	パン	牛乳				
	なすのミートグラタン	マカロニ、ひまわりあぶら	ぶたにく、チーズ	なす、にんにく、たまねぎ、トマトピューレ	ワイン、ケチャップ、ウスターソース、オレガノ、しお、こしょう		
7 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、えのきたけ	ガラスープ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	596	23.5
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	とりにくとじゃがいものピリからに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんにゃく	さけ、こいくちしょうゆ、とうがらし、しお、ガラスープ		
8 火	かいそうサラダ	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごま	かまぼこ、かいそう	キャベツ、きゅうり	す、こいくちしょうゆ	637	24.6
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	ひややっこ	ひまわりあぶら、さんおんとう	どうふ、はなかつお		こいくちしょうゆ		
9 水	ぎゅうにくとやさいのかわりきんぴら	ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん、にんにく、きゅうり、もやし、ねぎ	こいくちしょうゆ、しお	697	26.6
	さんしょくツナそぼろごはん	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	えだまめ	さけ、しお、こいくちしょうゆ		
	牛乳		牛乳				
10 木	すましじる		あぶらあげ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ、かつおぶし	681	21.2
	アセロラゼリー	じょうはくとう	かんでん	アセロラジュース			
	なすとかぼちゃのポークカレーライス	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	ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、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		
11 金	ふくじんづけ			ふくじんづけ		695	27.1
	牛乳		牛乳				
	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、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう		
14 月	ひやしちゅうか	ちゅうかめん、ひまわりあぶら、さんおんとう、ごまあぶら	たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しお、こいくちしょうゆ、す	655	25.8
	牛乳		牛乳				
	だいちとこぎかなのからあげ	かたくりこ、ひまわりあぶら	だいち、ちりめんじゃこ		しお		
15 火	カクテルボンチ	カクテルゼリー		もも、みかん、パイン		642	25.2
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
	たくあん	ひまわりあぶら、さんおんとう	ぶたにく、みそ、とうふ	たくあん、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		
16 水	マーボーどうふ	かたくりこ、ごまあぶら	たまご、あらめ	キャベツ、ほうれんそう	しお、す、こいくちしょうゆ、みりん	649	24.5
	あらめとたまごのちゅうかサラダ	さんおんとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ごま					
	ポークステーキ	ぶたにく			ワイン、しお、こしょう		
17 木	ミニトマト			ミニトマト	こいくちしょうゆ、す、みりん、ガーリックパウダー	651	30.4
	じゃがいものようふうに	じゃがいも、ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		
	むぎごはん、牛乳	米、麦	牛乳				
18 金	ひじきいりごもくごはん	米、麦、さんおんとう	ひじき、あぶらあげ	にんじん、ごぼう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし	654	27.9
	牛乳		牛乳				
	とりのうまに	さんおんとう、かたくりこ	とりにく	しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、す		
18 金	こまつなのすましじる		かまぼこ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな	こいくちしょうゆ、こんぶ、うすくちしょうゆ、かつおぶし	654	27.9
	こくとうパン、牛乳	パン	牛乳				
	ぶたにくのこうちゃん	さんおんとう、ごま	ぶたにく		こうちゃん、こいくちしょうゆ、す、みりん		
18 金	こふきいも	じゃがいも			しお、こしょう	654	27.9
	オニオンスープ	ひまわりあぶら		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	ガラスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、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 からの調子をとのえる食品			
23 水	ひきわりだいずいりドライカレー	米, 麦, ひまわりあぶら, こむぎ, さんおんとう	ぶたにく, だいず	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ	ワイン, こいくちしょうゆ, カレー, コウスターソース, ケチャップ, ガラスープ, しお, こしょう	638	21.5
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもスープ	じゃがいも		にんじん, たまねぎ, パセリ	ガラスープ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう		
	カルピスゼリー	じょうはくとう	カルピス, かんてん				
24 木	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			632	20.2
	てづくりふりかけ	ごま, さんおんとう	はなかつお, ちりめんじゃこ, あおのり		こいくちしょうゆ, しお		
	こうやどうふとさつまいものあげに	かたくり, こ, さつまいも, ひまわりあぶら, さんおんとう	こうやどうふ		こいくちしょうゆ, みりん		
	ゆでやさい			キャベツ, こまつな	しお		
	きりぼしだいこんのもの	さんおんとう	とりにく	きりぼしだいこん, しいたけ, にんじん, さやいんげん	こいくちしょうゆ, さけ, みりん, かつおぶし		
25 金	こめこいりまるがたパン, 牛乳	パン	牛乳			663	28.5
	スープ, パゲティ	スパゲティ, バター, こむぎ	えび, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ	ワイン, ガラスープ, しお, こしょう		
	キャベツとたまごのフレンチサラダ	ひまわりあぶら, さんおんとう	たまご	キャベツ, きゅうり	しお, す, こしょう		
28 月	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			691	21.2
	とうふといかのチリソース	かたくり, こ, ひまわりあぶら, さんおんとう	いか, とうふ	にんにく, しょうが, しろねぎ, たまねぎ	こいくちしょうゆ, とうがらし, チリソース, ケチャップ, しお		
	はるさめサラダ	はるさめ, さんおんとう, ごまあぶら, ごま	ベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, す		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト				
29 火	むぎごはん, 牛乳	米, 麦	牛乳			602	26.0
	さわらのねぎソースかけ	ひまわりあぶら, さんおんとう, かたくり, こ	さわら	しょうが, ねぎ	さけ, こいくちしょうゆ, す		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
だいこんとこんぶのもの	さんおんとう	あぶらあげ, こんぶ	だいこん, にんじん, さやいんげん	かつおぶし, こいくちしょうゆ, みりん			
30 水	ぎゅうにくのしぐれにごはん	米, 麦, ひまわりあぶら, さんおんとう, ごま	ぎゅうにく	しょうが, ごぼう	さけ, みりん, たまりじょうゆ	654	24.5
	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	にんじん, こまつな	しお, かつおぶし, こいくちしょうゆ		
	たまねぎのみそしる		とうふ, みそ, わかめ	たまねぎ, ねぎ	にぼし		
<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。</p> <p>※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14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。</p> <p>なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。</p> <p>※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。</p>						<p>1ヶ月平均</p> <p>651 25.1</p>	

