

平成29年10月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

こんげつ きょうしゆくひょう なたい たかた おほほ
 今月の給食目標：正しい食べ方を覚えよう

伊勢市教育委員会
 伊勢市立御園小学校

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
		赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだのちようしをととのえる食品	黄群 はたらく力や体温になる食品			
2 月	ふりかえきゆうぎょう						
3 火	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 ぶたにくのしょうがいため わふうサラダ	牛乳、ぶたにく かまぼこ、はなかつお ちりめんじゃこ、こんぶ	しょうが、にんじん、ピーマン たまねぎ、キャベツ ほうれんそう	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	さけ、しょうゆ、みりん、す たまりじょうゆ	645	26.7
4 水	ぎゅうにくのしぐれにごはん、牛乳 もやしのすのもの おつきみじる	牛乳、ぎゅうにく あぶらあげ、わかめ	しょうが、ごぼう、もやし にんじん、きゅうり、ねぎ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま さといも しらたまだんご	さけ、みりん、す たまりじょうゆ、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	649	22.1
5 木	キムチチャーハン、牛乳 ちゅうかスープ ブルーヨーグルト	牛乳、ぶたにく とうふ、たまご ブルーヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン キムチ、チンゲンサイ しいたけ	むぎごはん、あぶら ごまあぶら かたくりこ	さけ、しょうゆ、ガラスープ しお、こしょう	622	23.4
6 金	こくとうパン、牛乳 ボーグシチュー フレンチサラダ 	牛乳、ぶたにく ベーコン	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター さとう、カラメル	ワイン、トマトベースソース ガラスープ、しお、ローリエ しょうゆ、ウスターソース	674	24.0
10 火	むぎごはん、牛乳 おやこに、ごまあえ ぶどう	牛乳、とりにく たまご、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ、はくさい ほうれんそう、ぶどう	むぎごはん、さとう ごま	かつおぶし、しょうゆ みりん、さけ、しお	625	25.9
11 水	むぎごはん、牛乳 たらのすりみとさつまいものかきあげ みそじる	牛乳、えび、いか たらすりみ、とうふ あぶらあげ、わかめ みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん もやし、ねぎ	むぎごはん さつまいも、こむぎこ かたくりこ、あぶら	しお、にぼし	666	22.2
12 木	だいちいりポークカレーライス ふくじんづけ、牛乳 パインドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく、だいち	にんにく、セロリー、しょうが たまねぎ、にんじん、キャベツ りんごピューレ、ふくじんづけ トマトピューレ、パイン きゅうり	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル さとう	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、しょうゆ、す ウスターソース、しお こしょう、オールスパイス	654	19.9
13 金	きゆうしよくなし						
16 月	チキンライス、牛乳 オニオンスープ ヨーグルト	牛乳、とりにく ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ	むぎごはん、あぶら バター、クルトン	ケチャップ、ガラスープ ウスターソース、しお こしょう、しょうゆ	666	23.1
17 火	むぎごはん、牛乳 にくじゃが じゃことはくさいのひたし	牛乳、ぎゅうにく ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん こんにく、はくさい ほうれんそう、もやし	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	しょうゆ、さけ	690	23.8
18 水	むぎごはん、牛乳 きすフライかわりソース ごまキャベツ さわにわん	牛乳、きす ぶたにく	にんにく、キャベツ こんにく、にんじん、ごぼう たけのこ、しいたけ、ねぎ	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、パンこ あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、さといも	しお、こしょう、ケチャップ す、ウスターソース カレー、こしょうゆ、さけ かつおぶし、こんぶ	603	21.5
19 木	にくみそひじきそぼろごはん、牛乳 かきたまじる れんだいじがき	牛乳、とりにく ひじき、みそ たまご、とうふ	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、えのきたけ、ねぎ かき	むぎごはん、さとう あぶら、かたくりこ	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、こんぶ	610	23.9
20 金	こがたコッペパン、牛乳 ちゅうかそば ツナサラダ	牛乳、ぶたにく まぐろあぶらづけ	はくさい、にんじん、もやし ねぎ、キャベツ、きゅうり とうもろこし	パン、ちゅうかめん ごまあぶら マヨネーズ	ガラスープ、しょうゆ、しお こしょう	633	25.6
23 月	むぎごはん、牛乳 さばのしょうがに、けんちんじる みかん	牛乳、さば とりにく、とうふ あぶらあげ	しょうが、ごぼう、にんじん ねぎ、みかん	むぎごはん、さとう さといも、あぶら かたくりこ	さけ、みりん、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	632	27.9
24 火	むぎごはん、牛乳 てづくりきのこいりハンバーグ ゆでキャベツ こまつなのスープ	牛乳、ぎゅうにく ぶたにく、たまご	たまねぎ、しめじ、えのきたけ キャベツ、こまつな、にんじん	むぎごはん、パンこ かたくりこ、さとう	ナツメグ、しお、こしょう ガーリックパウダー ケチャップ、ガラスープ ウスターソース、しょうゆ	600	27.6
25 水	わかめごはん、牛乳 とりのからあげ、こふきいも きりぼしだいこんのもの	牛乳、わかめ とりにく、あぶらあげ	しょうが、きりぼしだいこん しいたけ、にんじん	むぎごはん、かたくりこ あぶら、じゃがいも さとう	しょうゆ、さけ、しお、こしょう みりん、かつおぶし	692	25.3
26 木	ドライカレー、牛乳 さつまいもサラダ  りんごゼリー	牛乳、ぎゅうにく ぶたにく、ベーコン かんでん	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、エリンギ、きゅうり りんごジュース	むぎごはん、あぶら バター、さつまいも さとう、マヨネーズ	ワイン、しょうゆ、カレーこ ウスターソース、ケチャップ ガラスープ、しお、こしょう	708	23.0
27 金	コッペパン、りんごジャム、牛乳 チキンのクリームに フレンチサラダ	牛乳、とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり とうもろこし	パン、りんごジャム あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター なまクリーム、さとう	ワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう	684	26.8
30 月	むぎごはん、牛乳 とうふのちゅうかに パンサンスー	牛乳、ぶたにく とうふ、ベーコン	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、キャベツ、きゅうり	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ	さけ、ガラスープ、しお こしょう、しょうゆ、す	624	21.4
31 火	むぎごはん、牛乳 しいらのこうようやき さつまじる	牛乳、しいら とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ	にんじん、パセリ だいこん、ねぎ	むぎごはん マヨネーズ さつまいも	さけ、しお、こしょう にぼし	625	27.1
					1ヶ月平均	647	24.3

※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おきください。
 ※毎月第3日曜日の前後2週間の間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は、18日と20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。
 ※4日は十五夜にちなんでお月見献立です。10日は「目の愛護デー」にちなんで献立です。
 ※19日の蓮台寺柿は、伊勢市の勢田町、藤原町、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。