

平成29年10月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

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 からだのちょ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 | ふりかえきゅうぎょう | | | | | | |
| 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、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 | だいたいりボーカレールイス 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、だいたい | にんにく、セロリ、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 | きゅうしよくなし | | | | | | |
| 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 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。