

平成29年9月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標：正しい服装で配膳しよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御薮小学校

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のえる食品	黄群 はたらく力や体温になる食品			
1	金	きゅうしょくなし						
4	月	キムチチャーハン、牛乳 ちゅうかスープ、ぶどう 5年生 リクエスト	牛乳、ぶたにく ベーコン、とうふ、 たまご	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、ぶどう	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	624	23.1
5	火	ベーコンあおじごはん、牛乳 わふういりたまご とりにくととうがんのしるもの	牛乳、ベーコン、たまご とりにく	あおじそふりかけ、にんじん こまつな、とうがん、しめじ、ねぎ	むぎごはん、ごま あぶら、さとう かたくりこ	しょうゆ、しお、さけ みりん、かつおぶし	630	24.5
6	水	むぎごはん、牛乳 にくじゃが、もやしのすのもの	牛乳、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにやく もやし、きゅうり	むぎごはん、ごま じゃがいも、あぶら さとう	しょうゆ、さけ、す	628	23.1
7	木	むぎごはん、てづくりひじきふりかけ 牛乳、とりのてりやき、ゆでやさい きりほしだいこんのもの	牛乳、とりにく あぶらあげ、ひじき ちりめんじゃこ はなかつお、あおのり	しょうが、キャベツ、きゅうり きりほしだいこん、しいたけ にんじん	むぎごはん、さとう かたくりこ	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし	616	26.4
8	金	こめこいりまるがたパン、牛乳 ポークビーンズ、ドレッシングサラダ	牛乳、ぶたにく、だいず	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、パイン、きゅうり	パン、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、さとう、カラメル	ガラスープ、ローリエ、しお しょうゆ、こしょう、す、ワイン トマトベースソース	679	28.3
11	月	むぎごはん、牛乳 チンジャオロースー、たまごスープ	牛乳、ぎゅうにく、たまご	ピーマン、にんじん、たけのこ たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、ねぎ	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、しお こしょう、ガラスープ	680	24.8
12	火	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こふきいも こんぶのいなかに、りんごゼリー	牛乳、さけ、こんぶ あぶらあげ、かんでん	にんじん、だいこん りんごジュース	むぎごはん じゃがいも、さとう	しお、こしょう、さけ、みりん しょうゆ、かつおぶし	649	26.1
13	水	むぎごはん、牛乳 こうやどうふのたまごとし こまつなともやしのあえもの	牛乳、こうやどうふ とりにく、たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ、こまつな、もやし	むぎごはん、さとう ごま	しょうゆ、みりん、す かつおぶし	638	29.1
14	木	なすのカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、かいそうサラダ	牛乳、ぶたにく かまぼこ、かいそう	にんにく、セロリー、しょうが たまねぎ、にんじん、なす りんごピューレ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、ふくじんづけ	むぎごはん、あぶら こむぎこ、バター カラメル、さとう、ごま	カレー、ローリエ、しお、す ガラスープ、しょうゆ オールスパイス、こしょう ウスターソース、ワイン	659	20.9
15	金	ひやしちゅうか、牛乳 とりのからあげ、ぶどうヨーグルト	牛乳、ベーコン とりにく ぶどうヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、しょうが	ちゅうかめん、さとう ごまあぶら、かたくりこ あぶら	しょうゆ、す、さけ	684	28.2
19	火	むぎごはん、牛乳 しいらのフライ、ゆでキャベツ ベーコンとじゃがいもの	牛乳、しいら、ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、パンこ あぶら、じゃがいも	しお、こしょう、ワイン ウスターソース、しょうゆ ガラスープ	682	24.4
20	水	むぎごはん、牛乳 ひややっこ なすとぶたにくのみそいため、みかん	牛乳、とうふ はなかつお、ぶたにく さつまあげ、みそ	なす、たまねぎ、ピーマン にんじん、みかん	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	しょうゆ、みりん	637	28.1
21	木	ひじきそぼろごはん、牛乳 すましじる、アセロラゼリー	牛乳、とりにく、ひじき たまご、とうふ あぶらあげ、かんでん	ねぎ、しょうが、にんじん えのきたけ、こまつな アセロラジュース	むぎごはん、あぶら さとう	しょうゆ、さけ、しお かつおぶし、こんぶ	626	23.0
22	金	こくとうパン、牛乳 ポークステーキ、じゃがいものソテー キャロットスープ	牛乳、ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、パセリ	パン、じゃがいも あぶら、こむぎこ バター、なまクリーム	さけ、す、しょうゆ、みりん しお、こしょう、ガラスープ	657	29.1
25	月	むぎごはん、牛乳 さわらのあげ、ゆでやさい きんぴらごぼう	牛乳、さわら、ちくわ	しょうが、キャベツ、きゅうり ごぼう、にんじん、こんにやく ねぎ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごま	さけ、しょうゆ、みりん、しお	675	25.4
26	火	ピピンバ、牛乳 わかめスープ カルピスゼリー 2年生 リクエスト	牛乳、ぎゅうにく たまご、わかめ、とうふ カルピス、かんでん	にんにく、にんじん、もやし ほうれんそう、ねぎ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、しお、こしょう とうがらし、ガラスープ	654	23.0
27	水	むぎごはん、牛乳 みそにこみ、わふうツナサラダ	牛乳、とりにく、ちくわ こんぶ、みそ まぐろあぶらづけ	だいこん、こんにやく、にんじん キャベツ、きゅうり、しょうが	むぎごはん、さといも さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、みりん、す かつおぶし	622	26.5
28	木	むぎごはん、牛乳 はるさめとぶたにくのピリからに チンゲンサイのスープ	牛乳、ぶたにく、たまご	にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、にんじん、もやし チンゲンサイ、たまねぎ	むぎごはん、あぶら はるさめ、さとう ごまあぶら、かたくりこ	さけ、ガラスープ、しお しょうゆ、みりん とうがらし、こしょう	602	25.2
29	金	コッペパン、いちごジャム、牛乳 ポテトとマカロニのグラタン だいこんとしめじのスープ	牛乳、とりにく、チーズ	たまねぎ、だいこん、しめじ にんじん、とうもろこし、パセリ	パン、あぶら じゃがいも、マカロニ バター、こむぎこ いちごジャム	ワイン、しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	642	25.5
1ヶ月平均							647	25.5

※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、20日と21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。