

平成29年11月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

こんげつ きゅうしゆくめくひょう
 今月の給食目標 :

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 からだのしょうしを とどめる食品	黄群 はたらく力や 体温になる食品			
1 水	社会見学						
2 木	ビーフカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、かいそうサラダ	牛乳、ぎゅうにく 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、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 じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル さとう、ごま	ワイン、カレー、ローリエ、しお こしょう、ガラスープ、しょうゆ ウスターソース オールスパイス、す	681	20.8
6 月	むぎごはん、牛乳 とりのあげに、ゆでやさい はくさいとえのきのみそしる	牛乳、とりにく、とうふ みそ	キャベツ、にんじん、はくさい えのきたけ、だいこん、こまつな	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、にぼし	641	24.7
7 火	むぎごはん、牛乳 さんまのかんろに、かんとうに みかん	牛乳、さんま ぶたにく、こんぶ	しょうが、だいこん、にんじん こんにゃく、みかん	むぎごはん、さとう さといも	さけ、しょうゆ、みりん ばんちゃ、かつおぶし	685	25.0
8 水	むぎごはん、やさいふりかけ 牛乳、こうやどうふ、たまごとじ ごまあえ	牛乳、こうやどうふ とりにく、たまご、ちくわ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ はくさい、ほうれんそう やさいふりかけ	むぎごはん、さとう、ごま	かつおぶし、しょうゆ、みりん	600	26.0
9 木	むぎごはん、牛乳 ぶたにくとごぼうのつくね、ゆでキャベツ のっぺいじる	牛乳、ぶたにく あぶらあげ	ごぼう、にんじん、しょうが、キャベツ だいこん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ	むぎごはん かたくりこ、さとう	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ	617	23.9
10 金	コッパパン、牛乳 ビーフシチュー、ドレッシングサラダ	牛乳、ぎゅうにく	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、ローリエ、しお、こしょう ガラスープ、ウスターソース トマトベースソース しょうゆ、す	677	23.8
13 月	むぎごはん、牛乳 しいらのピリからあげ、ゆでキャベツ さわにわん	牛乳、しいら、ぶたにく	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ こんにゃく、にんじん、ごぼう しいたけ、みつば	むぎごはん、かたくりこ あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、さといも	さけ、しょうゆ、とうがらし みりん、す、こしょう こんぶ、かつおぶし	630	26.2
14 火	あきのあんかけごはん、牛乳 かきたまじる、みかん	牛乳、とりにく、たまご	しいたけ、しめじ、まいたけ たまねぎ、にんじん、はくさい ほうれんそう、こまつな、みかん	むぎごはん、あぶら かたくりこ	さけ、しょうゆ、しお、こしょう ガラスープ、かつおぶし こんぶ	633	26.2
15 水	むぎごはん、あじつけのり、牛乳 マーボー豆腐、きりぼしだいこんのちゅうかあえ	牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく みそ、とうふ、ちくわ、のり	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、きゅうり ほうれんそう	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら	とうがらし、さけ、しょうゆ みりん、す	649	25.1
16 木	むぎごはん、てづくりひじきふりかけ 牛乳、とりのねぎソースかけ、ゆでやさい こんぶのいなかに	牛乳、とりにく、こんぶ あぶらあげ、はんぺん ちりめんじゃこ、ひじき はなかつお、あおのり	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、さやいんげん	むぎごはん、ごまあぶら さとう、かたくりこ、ごま	さけ、しょうゆ、す みりん、かつおぶし	614	26.8
17 金	スパゲティイタリアン、牛乳 さつまいもサラダ、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、キャベツ ほうれんそう	スパゲティ、あぶら オリーブオイル さつまいも、マヨネーズ	ケチャップ、トマトベースソース ガラスープ、ウスターソース しょうゆ、しお、こしょう	697	23.3
18 土	やきそば、牛乳 じゃがいもスープ、フルーツポンチ	牛乳、ぶたにく あおのり、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ じゃがいも、パセリ、もも、パイン	ちゅうかめん、あぶら	のうこうソース、ウスターソー ス、しお、こしょう、ガラスープ	639	23.1
21 火	むぎごはん、牛乳 とりにくとだいこんのもの もやしのもの	牛乳、とりにく	しょうが、だいこん、もやし にんじん、きゅうり	むぎごはん、さとう、ごま	しょうゆ、みりん、さけ かつおぶし、す	622	26.6
22 水	ぎゅうにくピビンバ、牛乳 わかめスープ、みかん	牛乳、ぎゅうにく、たまご わかめ、とうふ	にんにく、にんじん、もやし ほうれんそう、ねぎ、みかん	むぎごはん、さとう あぶら、ごま、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、しお、とうがらし ガラスープ、こしょう	665	25.1
24 金	コッパパン、いちごジャム、牛乳 チキンポテトグラタン、キャベツスープ	牛乳、とりにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、えのきたけ	パン、あぶら、じゃがいも 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	657	26.7
27 月	むぎごはん、牛乳 おこのみあげ、けんちんじる	牛乳、たこ、えび、あおのり はなかつお、とうふ、 あぶらあげ	キャベツ、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、ねぎ	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、あぶら さとう、さといも	さけ、しお、ケチャップ ウスターソース、かつおぶし こんぶ、しょうゆ	665	23.3
28 火	しらすごはん、牛乳 ごもくまめ、はくさいとこまつなのひたし	牛乳、ちりめんじゃこ ぶたにく、こんぶ だいたい、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく たけのこ、はくさい、こまつな	むぎごはん ごまあぶら、ごま、さとう	しょうゆ、みりん、かつおぶし	613	25.4
29 水	とりごぼうピラフ、牛乳 コンスープ、りんごゼリー	牛乳、とりにく、ベーコン かんでん	ごぼう、エリンギ、にんじん たまねぎ、とうもろこし ブロッコリー、りんごジュース	むぎごはん、あぶら こむぎこ、なまクリーム バター、さとう	ワイン、ガラスープ、しお こしょう	674	21.8
30 木	むぎごはん、牛乳 にくじゃが、ごまずあえ	牛乳、ぎゅうにく、たまご	たまねぎ、にんじん、こんにゃく さやいんげん、キャベツ 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、ごま	しょうゆ、さけ、しお、す	690	24.3
					1ヶ月平均	650	24.6

※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、16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。