

# 平成30年11月 学校給食予定献立表 (Aグループ)

今月の給食目標：すききらいせず食べよう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立御園小

日	曜	献立名	材 料 名			調味料・その他
			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	木	むぎごはん,あじつけのり,牛乳 おやこにもやしのもの	牛乳,とりにく,たまご,のり	にんじん,たまねぎ,しいたけ ねぎ,もやし,きゅうり	むぎごはん,さとう,ごま	かつおぶし,しょうゆ,しお みりん,さけ,す
2	金	コッペパン,牛乳 ぶたにくのこうちやに ゆでキャベツ,クリームスープ	牛乳,ぶたにく 調理用牛乳	キャベツ,たまねぎ,にんじん とうもろこし,パセリ	パン,さとう,ごま,こむぎこ バター,なまクリーム	こうちや,しょうゆ,す みりん,ガラスープ,しお こしょう
5	月	むぎごはん,牛乳 さばのしおやき,のっぺいじる みかん	牛乳,さば,あぶらあげ	だいこん,にんじん,しいたけ こんにやく,ねぎ,みかん	むぎごはん,さといも かたくりこ	かつおぶし,こんぶ しょうゆ
6	火	チキンカレーライス,ふくじんづけ 牛乳,かいそうサラダ	牛乳,とりにく,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,キャベツ りんごピューレ,きゅうり トマトピューレ,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,カレーコ,ローリエ ガラスープ,オールスパイス しょうゆ,ウスターソース しお,こしょう,す
7	水	むぎごはん,牛乳 すきやきに きりぼしだいこんのごまあえ	牛乳,ぶたにく やきどうふ,あぶらあげ	こんにやく,にんじん,はくさい しろねぎ,きりぼしだいこん きゅうり	むぎごはん,あぶら さとう,ごま	しょうゆ,みりん,さけ
8	木	とりごぼうピラフ,牛乳 もやしとたまごのスープ りんごゼリー	牛乳,とりにく,ベーコン たまご,かんでん	ごぼう,エリンギ,にんじん たまねぎ,もやし,りんごジュース	むぎごはん,あぶら バター,かたくりこ,さとう	ワイン,しお,こしょう ガラスープ,しょうゆ
9	金	コッペパン,牛乳 ぶたにくのアングリーズ ゆでやさい,オニオンスープ	牛乳,ぶたにく	しょうが,きゅうり,にんじん たまねぎ,キャベツ	パン,かたくりこ,あぶら パン,さとう	しょうゆ,さけ,ウスターソース しお,ガラスープ,こしょう
10	土	やきそば,牛乳 フルーツポンチ	牛乳,ぶたにく,あおのり	キャベツ,にんじん,たまねぎ みかん,パイン,もも	ちゅうかめん,あぶら	トンカツソース,しお ウスターソース,こしょう
13	火	むぎごはん,牛乳 さけのこうようやき さつまいものみそしる	牛乳,さけ,とうふ,みそ	にんじん,パセリ,たまねぎ えのきたけ,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
14	水	むぎごはん,牛乳 とりのあげに,ゆでキャベツ ミニトマト,きんぴらごぼう	牛乳,とりにく,あぶらあげ	キャベツ,ミニトマト,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
15	木	キムチチャーハン,牛乳 わかめのたまごとじスープ ヨーグルト	牛乳,ぶたにく,たまご わかめ,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,ねぎ,キムチ	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
16	金	スパゲティミートソースかけ,牛乳 ツナサラダ,みかんゼリー	牛乳,とりにく まぐるあぶらづけ かんでん	にんにく,たまねぎ,にんじん トマトピューレ,キャベツ きゅうり,みかんジュース	スパゲティ,あぶら,さとう	しお,こしょう,ワイン,ケチャップ トマトベースソース,す,しょうゆ ガラスープ,ウスターソース
19	月	むぎごはん,牛乳 かつおとだいのねぎソースあえ こふきいも,かきたまじる	牛乳,かつお,だいの たまご,とうふ	しょうが,ねぎ,にんじん えのきたけ,こまつな	むぎごはん,かたくりこ あぶら,さとう,ごまあぶら じゃがいも	さけ,しょうゆ,す,しお こしょう,かつおぶし,こんぶ
20	火	さつまいもごはん,牛乳 とりのうまに,あきのみそしる	牛乳,とりにく,とうふ みそ	にんにく,しょうが,はくさい えのきたけ,まいたけ,しいたけ ねぎ	むぎごはん,さつまいも ごま,さとう	しお,しょうゆ,みりん す,にぼし
21	水	むぎごはん,牛乳 はるさめとぶたにくのピリからに ひじきのちゅうかサラダ	牛乳,ぶたにく,ベーコン ひじき	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん もやし,キャベツ,ほうれんそう とうもろこし	むぎごはん,あぶら,さとう はるさめ,ごまあぶら,ごま	さけ,ガラスープ,しお,す しょうゆ,みりん,とうがらし
22	木	むぎごはん,牛乳 ちくわのパンこやき だいこんとこんぶのもの,みかん	牛乳,ちくわ,あおのり こんぶ,あぶらあげ	だいこん,にんじん,さやいんげん みかん	むぎごはん,マヨネーズ パン,さとう	からし,かつおぶし,しょうゆ みりん
26	月	むぎごはん,牛乳 さわらのごますあげ,こふきいも すましじる	牛乳,さわら,とうふ	しょうが,ねぎ,えのきたけ にんじん,こまつな	むぎごはん,かたくりこ あぶら,さとう,ごま じゃがいも	さけ,しょうゆ,す,みりん しお,こしょう,かつおぶし こんぶ
27	火	むぎごはん,牛乳 れんこんバーグ,ゆでキャベツ ひじきいりたまごスープ	牛乳,ぶたにく,ひじき たまご	れんこん,にんじん,しょうが キャベツ,こまつな,たまねぎ	むぎごはん,かたくりこ さとう	さけ,しょうゆ,みりん しお,ガラスープ,こしょう
28	水	ぶたにくビビンバ,牛乳 わかめスープ,みかん	牛乳,ぶたにく,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,あぶら,さとう ごま,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,しお,こしょう とうがらし,ガラスープ
29	木	むぎごはん,牛乳 みそにこみ,ひたし	牛乳,とりにく,さつまあげ あぶらあげ,こんぶ,みそ	だいこん,こんにやく,にんじん ほうれんそう,キャベツ	むぎごはん,さといも,さとう	かつおぶし,しょうゆ,みりん
30	金	こめこいりまるがたパン,牛乳 ポークビーンズ パインドレッシングサラダ	牛乳,ぶたにく,だいの	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,パイン	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,ガラスープ,ローリエ トマトベースソース,しょうゆ しお,こしょう,す

※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。

※13日、14日、15日、19日、20日、21日のねぎは伊勢市豊浜地区のものを使用しています。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。

1ヶ月平均

員会  
学校

エネルギー kcal	たんぱく質 g
612	27.5
657	27.7
635	27.6
658	22.4
643	23.8
625	23.6
651	24.5
600	21.3
625	24.6
695	24.7
639	24.1
623	25.5
667	26.4
616	26.2
651	21.9
631	21.7
656	24.7
625	25.9
626	24.5
603	25.4
694	27.6

640	24.8
-----	------