

平成30年5月 学校給食予定献立表 (Aグループ)

今月の給食目標：片付けをきちんとしよう

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			
1	火	むぎごはん、牛乳 さわらのごまずあげ、こふきいも はるだいにんとこんぶのもの	牛乳、さわら、こんぶ あぶらあげ	しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん さやいんげん	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	683	24.5
2	水	さんしよくそぼろごはん、牛乳 こまつなのすましじる アセロラゼリー	牛乳、とりにく、たまご とうふ、かんてん	さやいんげん、えのきたけ にんじん、こまつな アセロラジュース	むぎごはん、さとう あぶら	しょうゆ、さけ、しお かつおぶし こんぶ	616	24.6
7	月	チキンカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、ドレッシングサラダ	牛乳、とりにく	にんにく、セロリー、しょうが たまねぎ、にんじん、きゅうり りんごピューレ、トマトピューレ ふくじんづけ、キャベツ、パイン	むぎごはん、あぶら バター、じゃがいも こむぎこ、さとう カラメル	ワイン、カレー、ローリエ しょうゆ、ガラスープ、しお オールスパイス、こしょう ウスターソース、す	654	21.1
8	火	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのみそいため ごまあえ	牛乳、ぶたにく やき豆腐、みそ かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし 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、みりん、しょうゆ	625	25.0
9	水	むぎごはん、牛乳 とりのてりやき、こまつなのおかかあえ ひじきとツナのいために	牛乳、とりにく はなかつお、ひじき まぐろあぶらづけ	しょうが、こまつな、にんじん ごぼう、さやいんげん とうもろこし	むぎごはん、さとう かたくりこ、あぶら	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし	606	26.6
10	木	ぶたにくビビンバ、牛乳 わかめスープ、ブルーヨーグルト	牛乳、ぶたにく、たまご わかめ、とうふ ブルーヨーグルト	にんにく、にんじん、もやし ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ	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	26.1
11	金	コッペパン、牛乳 さけフライ、ゆでキャベツ まめスープ	牛乳、さけ、だいたず ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ パセリ	パン、こむぎこ、かたくりこ パンこ、あぶら	しお、こしょう ウスターソース ガラスープ、しょうゆ	683	29.7
14	月	むぎごはん、牛乳 さばのたつたあげ、ゆでやさい めかぶじる	牛乳、さば、たまご めかぶ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ねぎ	むぎごはん、かたくりこ あぶら	さけ、しょうゆ、しお ガラスープ、こしょう かつおぶし	637	26.6
15	火	たけのこごはん、牛乳 とりのうまに、すましじる セミノール	牛乳、あぶらあげ とりにく、とうふ	たけのこ、にんじん、にんにく しょうが、えのきたけ、ねぎ セミノール	むぎごはん、さとう	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、す、こんぶ	617	26.4
16	水	むぎごはん、牛乳 にくじゃが、いそかあえ	牛乳、ぶたにく ちりめんじゃこ、のり	たまねぎ、にんじん、こんにやく さやいんげん、こまつな、もやし	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう	さけ、しょうゆ	609	23.3
17	木	むぎごはん、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、とりにく、みそ とうふ、ちくわ	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	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	とうがらし、さけ しょうゆ、みりん、す	623	24.9
18	金	ことうパン、牛乳 ツナとマカロニのグラタン キャベツスープ	牛乳、まぐろあぶらづけ チーズ、調理用牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ、キャベツ	パン、あぶら、マカロニ バター、こむぎこ じゃがいも	ワイン、しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	681	25.8
21	月	むぎごはん、牛乳 しいらのからあげねぎソースかけ きんぴらごぼう、あまなつ	牛乳、しいら、ちくわ	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん こんにやく、さやいんげん あまなつ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	さけ、しょうゆ、す	640	26.0
22	火	まめごはん、牛乳 ぶたにくのいせちゃん、ゆでやさい みそじる	牛乳、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、わかめ みそ	えんどうまめ、キャベツ、きゅうり えのきたけ、にんじん、たまねぎ ねぎ	むぎごはん、さとう、ごま	しお、りよくちや、しょうゆ す、みりん、にぼし	619	26.3
23	水	むぎごはん、牛乳 とりにくのあますあん はるさめサラダ	牛乳、とりにく、ベーコン	しょうが、たけのこ、にんじん たまねぎ、しいたけ、ピーマン キャベツ、きゅうり	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、はるさめ ごまあぶら	さけ、しょうゆ、す ガラスープ	648	22.2
24	木	むぎごはん、牛乳 こや豆腐のたまごとじ こまつなともやしのあえもの	牛乳、たまご こや豆腐 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	かつおぶし、しょうゆ みりん、す	622	27.8
25	金	コッペパン、牛乳 フランクフルトのケチャップがらめ ゆでキャベツ、クリームシチュー	牛乳、フランクフルト とりにく、調理用牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ	パン、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、なまクリーム	ケチャップ、ウスターソース ワイン、ガラスープ ローリエ、しお、こしょう	640	25.2
28	月	むぎごはん、牛乳 ジャンボシューマイ、ミニトマト ちゅうかふうコンスープ	牛乳、ぶたにく、たまご	にら、たまねぎ、しいたけ、しょうが ミニトマト、とうもろこし、にんじん チンゲンサイ	むぎごはん シューマイのかわ かたくりこ	しお、こしょう、しょうゆ さけ、す、ガラスープ	629	24.9
29	火	むぎごはん、牛乳 いかのだいずのあげに、ゆでキャベツ じゃがいものにも	牛乳、いか、だいたず とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、さやいんげん	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	さけ、しょうゆ、みりん、しお	701	23.5
30	水	むぎごはん、牛乳 ホイコーロー あらめのナムルふうサラダ	牛乳、ぶたにく、みそ あらめ	にんにく、しょうが、キャベツ しろねぎ、ピーマン、もやし きゅうり、にんじん	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	しょうゆ、さけ、とうがらし す、こしょう	642	25.3
31	木	チキンライス、牛乳 やさいとマカロニのスープ りんごゼリー	牛乳、とりにく、かんてん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース えのきたけ、ほうれんそう りんごジュース	むぎごはん、あぶら バター、マカロニ、さとう	ワイン、ケチャップ ガラスープ、しお、こしょう ウスターソース、しょうゆ	625	22.0
1ヶ月平均							641	25.1

※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、15日と22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。
 ※2日はこどもの日献立です。
 ※25日は2016年5月に伊勢志摩でサミットが行われたことを記念する「ポストサミット給食」です。