

# 令和元年5月 学校給食予定献立表 (Aグループ)

今月の給食目標： ◎きちんと片づけをしよう ◎お世話になっている方の仕事について知ろう

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
		黄群 はたらかや 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子を とのえる食品			
7 火	さんしょくそぼろごはん、牛乳 みそしる、アセロラゼリー	むぎごはん、さとう、あぶら	牛乳、とり、たまご、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ かんでん	さやいんげん、えのきたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ、アセロラジュース	しょうゆ、さけ、しお、にぼし	647	25.3
8 水	ポークカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、かいそうサラダ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ、バター キャラメル、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、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 とうもろこし、ふくじんづけ	ワイン、カレー、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	669	20.9
9 木	むぎごはん、牛乳 かつおとだいのあげに こふきいも、かきたまじる	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごま じゃがいも	牛乳、かつお、だいず たまご、とうふ	しょうが、にんじん、しめじ こまつな	さけ、しょうゆ、みりん、しお こしょう、かつおぶし、こんぶ	664	26.8
10 金	こがたコッペパン、牛乳 ちゅうかそば、ツナサラダ	パン、ちゅうかめん ごまあぶら、マヨネーズ	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	ガラスープ、しょうゆ、しお こしょう	608	25.9
13 月	むぎごはん、牛乳 さばのみそに、こんぶのいなかに カラ	むぎごはん、さとう	牛乳、さば、みそ こんぶ、あぶらあげ	しょうが、にんじん、だいこん さやいんげん、カラ	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし	612	25.4
14 火	まめごはん、牛乳 ぶたにくのいせちゃん、ゆでやさい めかぶじる	むぎごはん、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、たまご めかぶ	えんどう、キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ、ねぎ	しお、りよくちや、しょうゆ、す みりん、こしょう、かつおぶし	603	26.1
15 水	むぎごはん、牛乳 とりのごますあえ、ゆでキャベツ じゃがいものにも	むぎごはん、かたくりこ、ごま あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、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	さけ、しょうゆ、みりん、す しお、かつおぶし	707	25.1
16 木	ぶたにくピピンバ、牛乳 わかめスープ、ブルーヨーグルト	むぎごはん、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	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、ねぎ	しょうゆ、しお、さけ、とうがらし ガラスープ、こしょう	661	26.0
17 金	ことうパン、牛乳 チキンポテトグラタン、キャベツスープ	パン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ	牛乳、とりにく 調理用牛乳、チーズ	たまねぎ、パセリ、キャベツ にんじん、えのきたけ	ワイン、しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	655	27.4
20 月	むぎごはん、牛乳 あつあげとりにくのみそいため こんぶときりほしだいこんのごまあえ あまなつ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	牛乳、とりにく、あつあげ みそ、こんぶ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん きりほしだいこん、きゅうり あまなつ	さけ、みりん、しょうゆ	639	24.7
21 火	たけのこごはん、牛乳 はんぺんのからあげ、ミニマト すましじる	むぎごはん、さとう かたくりこ、あぶら	牛乳、あぶらあげ はんぺん、とうふ	たけのこ、にんじん、ミニマト えのきたけ、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、こんぶ	603	21.8
22 水	むぎごはん、牛乳 ジャンボシューマイ、ゆでキャベツ チンゲンサイのスープ	むぎごはん、あぶら シューマイのかわ かたくりこ、ごま	牛乳、ぶたにく、たまご	たまねぎ、しいたけ、にら しょうが、キャベツ、にんじん チンゲンサイ	しお、こしょう、しょうゆ さけ、す、ガラスープ	644	26.4
23 木	むぎごはん、牛乳 とりのてりやき、こふきいも ひじきとツナのいために	むぎごはん、さとう、あぶら かたくりこ、じゃがいも	牛乳、とりにく、ひじき まぐろあぶらづけ	しょうが、にんじん、ごぼう さやいんげん、とうもろこし	さけ、しょうゆ、みりん しお、こしょう、かつおぶし	648	27.2
24 金	コッペパン、いちごジャム 牛乳、ポークビーンズ マヨドレッシングサラダ	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう キャラメル、マヨネーズ いちごジャム	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、きゅうり	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	693	25.5
27 月	むぎごはん、牛乳 さわらのたつたあげ キャベツとこまつなのおかかあえ ぶたじる	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、さわら、はなかつお ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、キャベツ、こまつな だいこん、にんじん、こんにやく ねぎ	さけ、しょうゆ、にぼし	647	26.8
28 火	むぎごはん、てづくりつくだに 牛乳、こうやどうふ、たまごとし もやしすのもの	むぎごはん、さとう、ごま	牛乳、こうやどうふ、たまご あぶらあげ、ちりめんじゃこ こんぶ	たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ、もやし、きゅうり	かつおぶし、しょうゆ、みりん す、たまりじょうゆ	626	27.5
29 水	とりごぼうピラフ、牛乳 たまごスープ、みかんゼリー	むぎごはん、あぶら、バター かたくりこ、さとう	牛乳、とりにく、たまご かんでん	ごぼう、エリンギ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう みかんジュース	ワイン、ガラスープ、しお こしょう、しょうゆ	611	23.9
30 木	むぎごはん、牛乳 はるさめとぶたにくのピリからに ちゅうかふうあえもの	むぎごはん、あぶら はるさめ、さとう ごまあぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、かまぼこ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん もやし、キャベツ、きゅうり	さけ、ガラスープ、しお、しょうゆ みりん、とうがらし、す	626	22.9
31 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、コンチャウダー	パン、さとう、じゃがいも こむぎこ、バター なまクリーム	牛乳、ウインナー、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	ケチャップ、ウスターソース ガラスープ、しお、こしょう	620	23.3
<b>1ヶ月平均</b>						641	25.2

※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。  
 ※31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。