

# 平成26年5月 学校給食予定献立表 (B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  
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 からだのちょうしを ととのえる食品	黄群 はたらく力や 体温になる食品			
1 木	むぎごはん、牛乳 パリパリチキン、ゆでやさいわふうにも	牛乳、とりにく、たまご さつまあげ	キャベツ、きゅうり、ごぼう たけのこ、にんじん、さやいんげん こんにゃく、しめじ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお、みりん オイスターソース かつおぶし、こんぶ	648	26.6
2 金	ちらしずし、牛乳 すましじる、アセロラゼリー	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、のり、とうふ、 かんてん	かんぴょう、しいたけ、れんこん たけのこ、にんじん、さやいんげん えのきたけ、こまつな、ねぎ アセロラジュース	むぎごはん、さとう ふ、あぶら	しょうゆ、しお、かつおぶし こんぶ	670	24.5
7 水	ミルクパン、牛乳 ピーフシチュー、アスパラサラダ	牛乳、ぎゅうにく	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマトピューレ アスパラガス、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、ガラスープ、しお トマトベースソース ウスターソース、しょうゆ こしょう、す、ローリエ	686	23.1
8 木	むぎごはん、牛乳 ちくわのグリーンあげ、ゆでキャベツ ごもくまめ	牛乳、ちくわ、たまご だいず、とりにく、こんぶ	まっちゃん、キャベツ にんじん、ごぼう、こんにゃく たけのこ	むぎごはん、こむぎこ あぶら、さとう	しお、しょうゆ、みりん かつおぶし	702	27.8
9 金	やきぶたチャーハン、牛乳 わかめスープ あんにんかんいりフルーツポンチ	牛乳、やきぶた、たまご わかめ、とうふ、 かんてん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし みかん、パイナップル、もも	むぎごはん、ごまあぶら ごまあぶら、さとう	しお、ガラスープ、こしょう アーモンドエッセンス しょうゆ	625	23.9
12 月	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 こうやどうふ、のたまごとし、ひたし	牛乳、こうやどうふ とりにく、たまご あぶらあげ、こんぶ はなかつお	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ ほうれんそう、キャベツ	むぎごはん、さとう ごま	かつおぶし、しょうゆ たまじりょうゆ、みりん、す	619	26.9
13 火	ポークカレーライス、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 かいそうミックス	にんにく、セロリ、しょうが たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、りんごピューレ 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	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、しお、こしょう しょうゆ、ウスターソース オールスパイス、す	652	20.8
14 水	こがたコッペパン、牛乳 かやくうどん、もやしのすのめ ブルーヨーグルト	牛乳、とりにく あぶらあげ ブルーヨーグルト	しめじ、たまねぎ、ねぎ、もやし にんじん、きゅうり	パン、うどん ごま、さとう	しょうゆ、さけ、しお かつおぶし、す	621	27.1
15 木	むぎごはん、牛乳 とりのてりやき ゆでキャベツ、ミニトマト ぐだくさんみそする	牛乳、とりにく とうふ、みそ	しょうが、キャベツ、ミニマト ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	むぎごはん、さとう じゃがいも、かたくりこ	さけ、しょうゆ、みりん しお、にほし	585	25.8
16 金	たけのこごはん、牛乳 さわらのたつたあげ、かきたまじる セミノール	牛乳、あぶらあげ さわら、たまご、とうふ	たけのこ、にんじん、しょうが えのきたけ、ねぎ、セミノール	むぎごはん、さとう かたくりこ、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし、こんぶ	674	28.5
19 月	まめごはん、牛乳 ぶたにくのいせちゃん、こふきいも きりぼしだいこんのちゅうかあえ	牛乳、ぶたにく、ちくわ	みえんどう、きりぼし、だいこん きゅうり、にんじん ほうれんそう	むぎごはん、さとう、ごま じゃがいも、ごまあぶら	しお、ほうじ茶、しょうゆ す、みりん、こしょう	623	23.9
20 火	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、ゆでやさいわふうにも ひじきとツナのいために	牛乳、さけ、ひじき まぐろあぶらづけ	キャベツ、にんじん、ごぼう さやいんげん、とうもろこし	むぎごはん、あぶら さとう	しお、しょうゆ、さけ、みりん かつおぶし	610	27.9
21 水	セルフたまごサンド、スライスチーズ 牛乳、オニオンスープ	牛乳、たまご、ベーコン チーズ	きゅうり、たまねぎ キャベツ、パセリ	パン、さとう、かたくりこ あぶら、マヨネーズ クルトン	しお、ガラスープ しょうゆ、こしょう	643	25.8
22 木	エビピラフ、牛乳 コーンスープ、りんごゼリー	牛乳、えび、ベーコン とりにく、かんてん	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、りんごジュース	むぎごはん、バター じゃがいも、こむぎこ なまクリーム、さとう	ワイン、ガラスープ しお、こしょう	636	20.9
23 金	むぎごはん、牛乳 すぶた、パンサンスー	牛乳、ぶたにく、たまご	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、こしょう、ケチャップ す、しお、しょうゆ	672	22.9
26 月	むぎごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため、あおさじる	牛乳、ぶたにく あおさ、とうふ、みそ	しょうが、にんじん、ピーマン たまねぎ、えのきたけ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし	613	24.7
27 火	むぎごはん、牛乳 にくじゃが、ごますずあえ	牛乳、ぶたにく、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、しお、さけ、す	640	24.2
28 水	しょくパン、いちごジャム、牛乳 マカロニグラタン ミネストローネスープ	牛乳、とりにく、チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく、ホールトマト キャベツ、パセリ、セロリ	パン、あぶら、マカロニ バター、じゃがいも こむぎこ、いちごジャム	ワイン、しお、こしょう ガラスープ	694	26
29 木	むぎごはん、牛乳 かつおとだいずのあげに ゆでキャベツ ちんげんさいのスープ	牛乳、かつお、だいず とりにく、たまご	しょうが、キャベツ、ちんげんさい にんじん、たまねぎ	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 ガラスープ、こしょう	652	29.1
30 金	むぎごはん、牛乳 マーボーどうふ、ちゅうかサラダ	牛乳、ぶたにく、みそ とうふ、ちくわ	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん、キャベツ、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	トウバンジャン、さけ しょうゆ、みりん、す	642	27.3
<b>1ヶ月平均</b>						645	25.4

※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。

※今月の『みえ地物一番給食の日』は、15日と16日です。