

## 平成26年9月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標: ◎ きちんとした服装で配膳しよう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立御面小学校

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
		赤身 血や肉や骨に なる食品	緑葉 からだのちようしき ととのえる食品	黄身 はたらく力や 体型になる食品			
1 月	給食なし						
2 火	ベーコンおじそごはん、牛乳 やきししゃも、のりずあえ とりにくとどうがんのしるもの	牛乳、ベーコン、ししゃも まぐろあぶらづけ のり、とりにく、たまご	おおじそふりかけ、ほうれんそう もやし、とうがん、にんじん、しめじ さやいんげん	むぎごはん、ごま あぶら、さとう、かたくりこ	しょうゆ、さけ、す、みりん しお、かつおぶし	617	28.9
3 水	カレーライス、ふくじんづけ、牛乳 ドレッシングサラダ、りんごゼリー	牛乳、ぎゅうにく かんでん	にんにく、セロリ、しょうが、たまねぎ にんじん、りんごピューレ、キャベツ どうもろこし、きゅうり、トマトピューレ ふくじんづけ、りんごジュース	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、しょうゆ オールスパイス、しお、す ウスターソース、こしょう	727	21.3
4 木	むぎごはん、牛乳 とんできゆでキャベツ、さつまじる	牛乳、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、だいこん、ねぎ	むぎごはん、かたくりこ さつまいも	さけ、ウスターソース しょうゆ、しお、こしょう にぼし、みりん	607	27.1
5 金	ひやしちゅうか、牛乳 だいやちくわのあげにヨーグルト	牛乳、やきぶた、たまご だいやちくわ ヨーグルト	キャベツ、にんじん、もやし	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ、ごま ごまあぶら	しお、しょうゆ、す、みりん	674	29.3
8 月	むぎごはん、やさいふりかけ、牛乳 さわらのレモンあげ、ゆでキャベツ おつきみじる	牛乳、さわら、わかめ	レモン、かじゅう、キャベツ にんじん、ねぎ、やさいふりかけ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、さといも しらたまだんご	さけ、こしょう、しょうゆ みりん、しお、かつおぶし こんぶ	669	24.0
9 火	むぎごはん、あじつかけり、牛乳 ひやっこ、スタミナいため	牛乳、とうふ はなかつお、ぶたにく あじつかけり	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、たまねぎ	むぎごはん、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	588	24.4
10 水	むぎごはん、牛乳 とりにくとじゃがいものあまずあん ナムル	牛乳、とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ しいたけ、ピーマン、もやし きゅうり、ほうれんそう	むぎごはん、かたくりこ じゃがいも、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、ケチャップ す、とうがらし、からしこ	633	21.6
11 木	ぎゅうにくのしぐれにごはん、牛乳 もやしのごまあえ、かきたまじる	牛乳、ぎゅうにく あぶらあげ、たまご とうふ	しょうが、ごぼう、キャベツ ほうれんそう、もやし、にんじん えのきたけ、ねぎ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま、かたくりこ	さけ、みりん、こんぶ たまりしょうゆ しょうゆ、かつおぶし	639	24.1
12 金	あげパン、ぎゅうにく ぶたにくとやさいのソテー ワンタンスープ	牛乳、ぶたにく、きなこ たまご、ベーコン	にんじん、もやし、キャベツ、にら たまねぎ、だいこん、しめじ チンゲンサイ	パン、あぶら、ぶどうとう さとう、ごまあぶら ワンタン	さけ、しょうゆ、しお こしょう、ガラスープ	684	25.3
16 火	カレーピラフ、牛乳 コーンスープ、ぶどう	牛乳、ぶたにく ベーコン、とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン どうもろこし、パセリ、ぶどう	むぎごはん、バター こむぎこ、なまクリーム	ガラスープ、しお、こしょう カレー、こしょうゆ、ワイン	650	21.7
17 水	むぎごはん、牛乳 さけのおやき、ひたし かぼちゃのみそしる	牛乳、さけ、あぶらあげ とうふ、みそ	もやし、キャベツ、こまつな かぼちゃ、にんじん、ねぎ	むぎごはん、さとう	しょうゆ、にぼし	605	28.4
18 木	むぎごはん、牛乳 とりのからあげねぎソースかけ ゆでキャベツ、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	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん だいこん、さやいんげん	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、す、しお みりん、かつおぶし	673	25.6
19 金	こくとろパン、牛乳 チリコンカン、ツナサラダ、ぶどうゼリー	牛乳、だいやちく、ぶたにく まぐろあぶらづけ ぎゅうにく	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、ぶどう	パン、あぶら、じゃがいも さとう	ワイン、ガラスープ、オ チリパウダー、パプリカ チリソース、しお、こしょう しょうゆ	738	28.6
22 月	むぎごはん、ふりかけ、牛乳 しろみさかなのフライ、ゆでやさい きりぼしだいこんのもの	牛乳、ホキ、たまご、のり あぶらあげ、さつまあげ	キャベツ、きゅうり きりぼし、だいこん、しいたけ にんじん、さやいんげん	むぎごはん、こむぎこ パン、あぶら、さとう	しお、こしょう、しょうゆ ウスターソース、さけ みりん、かつおぶし	689	26.4
24 水	キムチチャーハン ぎゅうにく、なし チンゲンサイのスープ	牛乳、ぶたにく、ベーコン とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ピーマン はくさい、キムチ、チンゲンサイ なし	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	632	23.5
25 木	むぎごはん、牛乳 はっほうさい、はるさめサラダ、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、いか えび、ロースハム ヨーグルト	たけのこ、しいたけ、たまねぎ にんじん、はくさい、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり	むぎごはん、あぶら かたくりこ、はるさめ さとう、ごま、ごまあぶら	さけ、ガラスープ、しお こしょう、す、しょうゆ	676	26.0
26 金	コッペパン、りんごジャム、牛乳 ポテトグラタン、たまごスープ	牛乳、とりにく、チーズ たまご	たまねぎ、にんじん、エリンギ パセリ、キャベツ	パン、あぶら、じゃがいも バター、かたくりこ こむぎこ、りんごジャム	ワイン、しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	665	27.0
29 月	むぎごはん、てづくりつくだに、牛乳 ぶたにくのしょうがいため、すましじる	牛乳、ぶたにく、とうふ かまぼこ、はなかつお ちりめんじゃこ、こんぶ	しょうが、にんじん、ピーマン たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	むぎごはん、あぶら さとう、ふ、ごま	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ たまりしょうゆ、す	635	27.7
30 火	さんしょくツナそぼろごはん、牛乳 さわにわん、みかん	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、とりにく	さやいんげん、にんじん、ごぼう たけのこ、ねぎ、みかん、ごんにやく	むぎごはん、さとう あぶら	しょうゆ、さけ、しお こしょう、こんぶ かつおぶし	635	28.4
1ヶ月平均						654	25.6

※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。

※今月の『みえ地物一番給食の日』は17日、18日です。

※毎月19日は食育の日です。

※8日はお月見献立です。