

平成26年10月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標：◎ 正しい食べ方をお伝えよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御蔵小学校

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
		肉群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだのしょうじょ とどのえる食品	黄群 はたらく力や 体温になる食品			
1 水	むぎごはん、牛乳 てづくりハンバーグ、マカロニのソテー はくさいじる	牛乳、あいびぎにくたまご あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、パセリ はくさい、しめじ、ねぎ	むぎごはん、パン、こさとう かたくりこ、マカロニ バター、はるさめ	こんぶ、ナツメグ かつおぶし ガーリックパウダー、しお こしょう、しょうゆ、みりん	647	25.2
2 木	むぎごはん、牛乳 ホイコーロー、たまごスープ、みかんゼリー	牛乳、ぶたにくたまご	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ みかん	むぎごはん、あぶら、さとう かたくりこ	テンメンジャン、しょうゆ さけ、トウバンジャン ガラスープ、しお、こしょう	708	25.9
3 金	コッパパン、牛乳 チキンカツ、ゆでキャベツ ベーコンとじゃがいものにも	牛乳、とりにくたまご ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、さやいんげん	パン、こむぎこ、パンこ あぶら、じゃがいも	しお、こしょう ウスターソース、ワイン ガラスープ、しょうゆ	687	27.4
6 月	きゆうしよくなし						
7 火	むぎごはん、牛乳 さばのしおやき もやしのすもの、かんとうに	牛乳、さば、こんぶ あつあげ	もやし、きゅうり、だいこん にんじん、こんにゃく	むぎごはん、ごま、さとう さいとも	すし、しょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	637	28.9
8 水	カレーライス、ふくじんづけ、牛乳 あぎのフルーツのヨーグルトあえ	牛乳、ぶたにく ヨーグルト	にんにく、セロリー、しょうが、たまねぎ にんじん、みかん、パイン、もも、かき ふくじんづけ、トマト、ビュレ りんご、ビュレ	むぎごはん、あぶら、さとう じゃがいも、バター、こむぎこ	あかワイン、ローリエ、しお しょうゆ、カレー、こしょう オールスパイス、カラメル ガラスープ、ウスターソース	697	25.2
9 木	むぎごはん、牛乳 かつおとだいのあまみそあえ ゆでやさい、こんぶのいなか	牛乳、かつお、だいの みそ、あぶらあげ はんぺん、こんぶ	しょうが、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、ごま、さとう	さけ、みりん、しお しょうゆ、かつおぶし	672	27.7
10 金	コッパパン、ブルーベリージャム、牛乳 ポトフ、ビーフのごまソースサラダ	牛乳、とりにく ロースハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ セロリー、ねぎ、ほうれんそう しょうが	パン、ビーフ、ごま、さとう マヨネーズ、ごまあぶら ブルーベリージャム	ガラスープ、ローリエ しお、こしょう、すし、しょうゆ	641	27.4
14 火	むぎごはん、牛乳 おでんのにくみそかけ はくさいとごまつなひたし	牛乳、あつあげ あいびぎにく みそ、ちくわ	だいこん、こんにゃく、はくさい ごまつな、にんじん	むぎごはん、さとう	こんぶ、しょうゆ かつおぶし さけ、みりん	617	25.0
18 水	むぎごはん、ふりかけ、牛乳 たらすりみとかぼちゃのかきあげ ミニトマト、みそしる	牛乳、えびいか たらすりみ、たまご あぶらあげ わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ミニトマト、えのきたけ、はくさい ねぎ	むぎごはん、こむぎこ あぶら	にぼし、しお	646	23.8
18 木	たまごごはん、牛乳 すましじる、れんだいじがき	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、のり とうふ	きゅうり、にんじん、えのきたけ ごまつな、たまねぎ、ねぎ れんだいじがき	むぎごはん、さとう あぶら、マヨネーズ	こんぶ、しょうゆ、さけ しお、かつおぶし	625	23.8
17 金	こくとうパン、牛乳、チキンのクリームに パイン、レッシングサラダ、ぶどうゼリー	牛乳、とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ ぶどう、パイン、きゅうり	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう なまクリーム	しろワイン、ガラスープ す、ローリエ、しお、こしょう	718	28.4
20 月	むぎごはん、牛乳 とりにくのこうみそあえ、ゆでやさい だいこんのもの	牛乳、とりにく、さつまあげ	にんにく、ねぎ、セロリー、しょうが キャベツ、とうもろこし、だいこん にんじん、しめじ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、ごまあぶら、さとう	こんぶ、さけ、しょうゆ、しお ケチャップ、す、かつおぶし トウバンジャン、みりん	657	25.0
21 火	ナン、牛乳、キーマカレー フレンチサラダ、ヨーグルト	牛乳、あいびぎにく ロースハム、ヨーグルト	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ ピーマン、にんじん、セロリー、エリンギ きゅうり、りんご、トマト、ビュレ	ナン、あぶら、さとう、バター こむぎこ	あかワイン、しょうゆ カレー、ウスターソース ケチャップ、ガラスープ しお、こしょう、す	622	27.1
22 水	さつまいもごはん、牛乳 さけのしおやき、けんちんじる、みかん	牛乳、さけ、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ、みかん	むぎごはん、さつまいも ごまあぶら、かたくりこ	しお、かつおぶし しょうゆ	623	28.5
23 木	チキンライス、牛乳 キャベツスープ プリン	牛乳、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、えのきたけ	むぎごはん、あぶら バター、プリンのもと	ケチャップ ガラスープ ウスターソース しお、こしょう、しょうゆ	643	22.6
24 金	こがたコッパパン、牛乳 ちゅうかそば、ツナサラダ	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	パン、ちゅうかめん ごまあぶら、マヨネーズ	ガラスープ、しょうゆ、しお こしょう	603	25.5
27 月	むぎごはん、牛乳 さんまのかばやき、ゆでやさい あぎのみそしる	牛乳、さんま、とうふ あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり えのきたけ、しいたけ、しめじ、ねぎ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう	にぼし、さけ、しょうゆ みりん、しお	681	24.1
28 火	キムチチャーハン、牛乳 とりにくとはるさめのスープ ブルーヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ベーコン とりにく ブルーヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン キムチ、チンゲンサイ、しょうが	むぎごはん、あぶら ごまあぶら、かたくりこ はるさめ	しょうゆ、ガラスープ しお、さけ	660	23.4
29 水	むぎごはん、牛乳 ちくわのカレーあげ、ひじきのいために みかん	牛乳、ちくわ、たまご ひじき、ぶたにく あぶらあげ	にんじん、れんこん、さやいんげん みかん	むぎごはん、こむぎこ あぶら、さとう	カレー、こしょう みりん、かつおぶし	691	23.1
30 木	むぎごはん、てづくりつくし、牛乳 こうやどうふのたまごどじ やさいのからしあえ	牛乳、こうやどうふ とりにくたまご、かまぼこ ちりめんじゃこ はなかつお、こんぶ	たまねぎ、にんじん、ねぎ しめじ、はくさい、ほうれんそう	むぎごはん、さとう ごまあぶら、ごま	かつおぶし、しょうゆ みりん、す、からし とうがらし、たまりしょうゆ	615	28.1
31 金	きゆうしよくなし						

※給食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『みえ地物一書給食の日』は16日、18日です。

※毎月19日は食育の日です

1ヶ月平均

655

25.6