

平成26年11月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標: ◎すききらいをしなくて食べてよう

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
			魚群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだのちよしを ととのえる食品	黄群 はたらく力や 体温になる食品			
4	火	ひじきそぼろごはん、牛乳 たまねぎとはくさいのみそしる りんごゼリー	牛乳、とり、ひじき たまご、とうふ、みそ あぶらあげ、かんでん	ねぎ、しょうが、にんじん さやいんげん、たまねぎ はくさい、りんごジュース	むぎごはん、あぶら さとう	しょうゆ、さけ、しお にぼし	631	25.3
5	水	だいたずカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、だいいんサラダ、ヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく、だいたず まぐろあぶらづけ 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、りんごピューレ トマトピューレ、だいいん、ぶどう ほうれんそう、ふくじんづけ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、むぎこ バター、カラメル マヨネーズ、さとう、ごま	ワインカレー、ローリエ ガラスープ、しょうゆ こしょう、ウスターソース しお、オールスパイス	758	24.2
6	木	むぎごはん、牛乳 とりのごまソースかけ、ゆでキャベツ じゃがいものにも	牛乳、とり、ぶたにく	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、わりごま さとう、ごまあぶら あぶら、じゃがいも	しお、こしょう さけ、すし、しょうゆ	675	25.9
7	金	ミルクパン、はちみつマーガリン、牛乳 かつおのケチャップがらめ ミニトマト、ふわたまスープ	牛乳、かつお、ベーコン たまご、こなチーズ	しょうが、ミニトマト、たまねぎ にんじん、ほうれんそう とうもろこし	パン、かたくりこ あぶら、さとう、パンこ はちみつ、マーガリン	さけ、ケチャップ、こしょう ウスターソース、しょうゆ ガラスープ、かつおぶし	704	30.6
8	土	パン、牛乳、スープ、バグティ ひじきのマリネサラダ、みかん	牛乳、えび、いか ひじき、ロースハム	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、パセリ、きゅうり とうもろこし、みかん	パン、ス、バグティ こむぎこ、バター さとう、あぶら	しろワイン、ガラスープ しお、こしょう、しょうゆ みりん、す	563	24.9
10	月	きゅううしよくなし						
11	火	むぎごはん、牛乳 とりのレモンあげ、ゆでキャベツ きりぼし、だいいんのものにの	牛乳、とり、く あぶらあげ さつまあげ	レモン、かじゅう、キャベツ きりぼし、だいいん、しいたけ 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	しお、こしょう さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし	688	25.7
12	水	むぎごはん、あじつねのり、牛乳 さけのごまゴマやき、ゆでやさい のっぺいじる	牛乳、のり、さけ とりにく、あつあげ	キャベツ、にんじん だいいん、しいたけ、ねぎ こんにゃく	むぎごはん、ごまあぶら ごま、かたくりこ さといも	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ、しお	612	27.9
13	木	あきのかおりごはん、牛乳 わふうりたまご、ぶたじる	牛乳、とりにく、たまご あぶらあげ ぶたにく、みそ	ごぼう、しめじ、にんじん ほうれんそう はくさい、ねぎ	むぎごはん、あぶら くり、さとう かたくりこ	さけ、しょうゆ、みりん かつおぶし、しお、にぼし	638	25.4
14	金	ス、バグティ、ミートソース、かけ 牛乳、さつまいもサラダ、みかん	牛乳、ぶたにく こなチーズ ロースハム	パセリ、にんにく、たまねぎ にんじん、トマトピューレ きゅうり、みかん	ス、バグティ オリーブオイル、あぶら さつまいも、マヨネーズ	しお、こしょう、ワイン トマトベースソース ケチャップ、ガラスープ しょうゆ、ウスターソース	685	25.4
17	月	ぎゅうにくのしぐれにごはん、牛乳 いもかあえ、かきたまじる	牛乳、ぎゅうにく ちりめんじゃこ、のり たまご、とうふ	しょうが、ごぼう、こまつな はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	さけ、みりん、しょうゆ たまご、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	606	23.4
18	火	むぎごはん、やさいふりかけ、牛乳 とうふとえびのチリソース ちゅうかサラダ	牛乳、えび、とうふ ちくわ	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、やさいふりかけ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら	しょうゆ、トウバンジャン タバスコ、ケチャップ しお、す	635	24.8
19	水	むぎごはん、牛乳 すきやき、ひたし、みかん	牛乳、ぎゅうにく やきとうふ あぶらあげ	にんじん、はくさい こんにゃく、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、みかん	むぎごはん、あぶら さとう	しょうゆ、みりん、さけ	675	23.0
20	木	ぶたにくピピン、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、とうふ、わかめ ブルーヨーグルト	ぜんまい、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	658	26.5
21	金	コッパン、いちごジャム 牛乳、ポテトグラタン こまつなのスープ	牛乳、とりにく チーズ、ベーコン たまご	たまねぎ、にんじん エリンギ、パセリ、こまつな	パン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ かたくりこ、いちごジャム	ワイン、しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	688	28.1
25	火	わかめごはん、牛乳 さんまのたつたあげ、ゆでやさい きのこじる	牛乳、わかめ さんま、とうふ	しょうが、キャベツ、ほうれんそう えのきたけ、まいたけ しめじ、ねぎ	むぎごはん かたくりこ、あぶら	さけ、しょうゆ、しお かつおぶし、こんぶ	634	22.3
26	水	むぎごはん、牛乳 ぶたにくとさといものみそいため もやし、のすのもの、みかん	牛乳、ぶたにく あつあげ、みそ	にんじん、もやし、きゅうり こんにゃく、みかん	むぎごはん、さといも あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、みりん、す	634	22.3
27	木	むぎごはん、ふりかけ、牛乳 こうやどうふのたまごトビ ごまあえ	牛乳、こうやどうふ とりにく、たまご あぶらあげ	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	かつおぶし、しょうゆ みりん	631	26.7
28	金	コッパン、チョコブラック&ホワイト 牛乳、ポークシチュー ドレッシングサラダ、りんご	牛乳、ぶたにく、いか	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、ブロッコリー トマトピューレ、キャベツ きゅうり、とうもろこし、りんご	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう カラメル、チョコクリーム	ワイン、ローリエ、ガラスープ しお、トマトベースソース しょうゆ、ウスターソース こしょう、す	721	25.6
※随時情報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13日、14日です。								
※毎月19日は食育の日です。								
						1ヶ月平均	657	25.4