

平成26年6月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標：◎衛生に気をつけよう

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
		赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだのちよ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			
2月	ちゅうかはん、牛乳 パンサンデー、カルピスゼリー	牛乳、ぶたにく、いか、えび ローズハム、カルピス かんてん	たけのこ、ほししいたけ、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、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、ガラスープ しお、こしょう、す	637	23.9
3火	ハヤシライス、牛乳 ドレッシングサラダ	牛乳、ぎゅうにく	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマトビュレ キャベツ、とうもろこし、きゅうり	むぎごはん、あぶら ごむぎこ、バター さとう、カラメル	ワイン、ガラスープ、こしょう ローリエ、しょうゆ ウスターソース トマトベースソース、しお、す	667	19.3
4水	コッペンパン、牛乳 ぶたにくのバーベキューソースかけ ゆでキャベツ、ごぼうサラダ	牛乳、ぶたにく まぐろあぶらづけ	しょうが、レモンかじゅう、にんにく りんごビュレ、キャベツ、ごぼう にんじん、きゅうり、とうもろこし	パン、さとう、あぶら マヨネーズ	しょうゆ、さけ、しお、す	636	28.7
5木	むぎごはん、牛乳 とりのてりやき、こふきいも やさいのソテー	牛乳、とりにく、ぶたにく たまご	しょうが、にんじん、もやし いら、たまねぎ、キャベツ	むぎごはん、さとう かたくりこ、じゃがいも あぶら、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、みりん しお、こしょう	647	28.1
6金	むぎごはん、あじつけのり、牛乳 ししゃものセサミあげ、ゆでやさい かきたまじる	牛乳、ししゃも、たまご とうふ、あじつけのり	キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、ねぎ	むぎごはん、かたくりこ ごむぎこ、ごま、あぶら	しお、かつおぶし こんぶ、しょうゆ	610	23.5
9月	キムチチャーハン、牛乳 わかめスープ、むぎごがしまめ	牛乳、ぶたにく、ベーコン わかめ、とうふ、だいず	たまねぎ、にんじん、ピーマン はくさい、キムチ、ねぎ	むぎごはん、あぶら、ふ ごま、さとう、むぎごがし ごまあぶら	さけ、しょうゆ、ガラスープ しお、こしょう	644	25.3
10火	むぎごはん、牛乳 あじのひものからあげ、ひたし とうふじる	牛乳、あじ、あぶらあげ とうふ、みそ	もやし、キャベツ、こまつな にんじん、たまねぎ、えのきたけ ねぎ	むぎごはん、あぶら、さとう	にほし、しょうゆ	610	25.6
11水	こくとうパン、牛乳 ミートグラタン たまごとコンのスープ	牛乳、あびきにく チーズ、たまご	たまねぎ、にんにく、にんじん トマトビュレ、とうもろこし ほうれんそう、はくさい	パン、マカロニ あぶら、かたくりこ	ワイン、ケチャップ ウスターソース オレガノ、しお、こしょう ガラスープ、しょうゆ	673	28.1
12木	にんじゃごはん、牛乳 わふういりたまご ひじきとツナのいために	牛乳、ちりめんじゃこ ベーコン、たまご、ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん、こまつな、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、ごま かたくりこ	しお、しょうゆ、さけ かつおぶし、みりん	660	26.3
13金	むぎごはん、牛乳 とりのごまソースかけ、ゆでキャベツ じゃがいものものにもの	牛乳、とりにく、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、ねりごま さとう、あぶら、じゃがいも ごまあぶら	しお、こしょう、さけ、す しょうゆ	634	27.6
16月	カレーライス、ふくじんづけ 牛乳 ひじきのマリネサラダ	牛乳、ぎゅうにく、ひじき ローズハム	にんにく、セロリ、しょうが たまねぎ、にんじん、りんごビュレ キャベツ、きゅうり、とうもろこし だいこん、ふくじんづけ トマトビュレ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、ごむぎこ 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 ウスターソース しお、こしょう、す みりん、オールスパイス	699	23.0
17火	むぎごはん、牛乳、さけのしおやき こんぶときりほしだいこんのきんぴら メロン	牛乳、さけ、とりにく、こんぶ メロン	にんじん、きりほしだいこん メロン	むぎごはん、さとう ごま、ごまあぶら	しょうゆ、かつおぶし	595	26.3
18水	セルフソースカツサンド、牛乳 もやしのスープ	牛乳、ぶたにく、たまご ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、ねぎ	パン、ごむぎこ、パンこ あぶら、さとう	しお、こしょう ウスターソース ガラスープ、しょうゆ	659	26.4
19木	さんしょつツナそぼろごはん、牛乳 みそじる、りんごゼリー	牛乳、まぐろあぶらづけ あぶらあげ、わかめ、みそ かんてん、たまご	さやいんげん、たまねぎ、にんじん ねぎ、りんごジュース	むぎごはん、さとう あぶら、じゃがいも	にほし、しょうゆ、さけ しお	695	26.2
20金	むぎごはん、牛乳 チンジャオロースー、はるさめサラダ	牛乳、ぶたにく、たまご	ピーマン、にんじん、たけのこ たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり	むぎごはん、さとう あぶら、かたくりこ はるさめ、ごま、ごまあぶら	さけ、みりん、しょうゆ しお、す	629	23.5
23月	チキンライス、牛乳 キャベツスープ、ぶどうヨーグルト	牛乳、とりにく、ベーコン ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、えのきたけ	むぎごはん、あぶら バター、じゃがいも	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	639	22.8
24火	むぎごはん、牛乳 おやこに、ごまあえ	牛乳、とりにく、たまご あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ ごんにやく、ねぎ、キャベツ ほうれんそう、もやし	むぎごはん、さとう、ごま	かつおぶし、しょうゆ しお、みりん、さけ	604	25.7
25水	ひやしちゅうか、牛乳 だいずとこぎかなといものあげに	牛乳、やきぶた、たまご だいず、ちりめんじゃこ	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 じゃがいも、ごまあぶら	しお、しょうゆ、す、みりん	622	28.2
26木	むぎごはん、つくりつくだに、牛乳 スタミナため、きゅうりのすのもの	牛乳、ぶたにく、かまぼこ はなかつお、こんぶ	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、たまねぎ きゅうり	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	しょうゆ、さけ、みりん しお、す、みりん たまりじょうゆ	606	23.2
27金	むぎごはん、やさいふりかけ、牛乳 かぼちゃのかきあげ、すましじる	牛乳、えび、いか、たまご とうふ、わかめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ねぎ、やさいふりかけ	むぎごはん、ごむぎこ あぶら、ふ	しお、しょうゆ かつおぶし、こんぶ	637	23.6
30月	むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐、ちゅうかふうあえもの	牛乳、あびきにく、みそ とうふ、ローズハム	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	638	26.6
1ヶ月平均						640	25.3

※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12日、13日です。

※毎月19日は食育の日です。

※4～10日は「歯と口の健康週間」です。かむことに重点をおいた献立になっています。

※麦の実りの季節です。炒り大豆に麦がしをからめた「麦こがし豆」を取り入れました。