



月	火	水	木	金
<p>伊賀市学校教育ネットワークのホームページがリニューアルされました！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>毎月の「献立表」を公開しています。</li> <li>「詳細」では料理別の使用食材を確認できます。(魚の産地もお知らせしています。)</li> <li>「食育教材」や「中学校の献立表」も見ることができます。</li> </ul> <p>ぜひ、ご活用ください★</p> <p>QRコードからアクセスできます→ <a href="https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/">https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/</a></p>				
<p>6/16~18に三重県志摩市で「G7三重・伊勢志摩交通大臣会合」行われます。各国に関連した料理には「☆」がついています。探してみましよう☆わしくは給食だよりや食育教材をご覧ください。</p>				
<p>1 ◎いがスマイル給食◎</p>				
5	6	7 G7フランス	8	9
<p>牛乳 青じそドレッシングサラダ</p> <p>いかにのさらさ揚げ</p> <p>麦ごはん こんにやくの炒め物</p>	<p>牛乳 もやしとツナの和えも</p> <p>きざみのり</p> <p>麦ごはん 親子煮</p>	<p>牛乳 マッシュポテト</p> <p>☆鮭のムニエル トマトソース</p> <p>黒糖パン 野菜スープ</p>	<p>牛乳 ほうれんそうのからし和え</p> <p>五目きんぴら</p> <p>白ごはん 豆腐の薬味じょうゆかけ</p>	<p>牛乳 ミニトマト(2こ)</p> <p>ごぼうチップス</p> <p>麦ごはん 豚キムチ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>583 kcal 24.3 g 15.8 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>620 kcal 25.4 g 19.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>621 kcal 31.4 g 19.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>569 kcal 23.5 g 15.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>577 kcal 21.4 g 14.8 g</p>
<p>あか きゅうにゅう とうふ みそ</p> <p>き こめ おぎ てんぷん あぶら さとう こんにやく ごま</p> <p>みどり キャベツ きゅうり あおじそ しょうが にんじん たけのこ</p>	<p>あか きゅうにゅう とり けいらん のり ツナ</p> <p>き こめ おぎ あぶら こんにやく さとう てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし</p>	<p>あか きゅうにゅう さけ れんにゅう ベーコン ぶたにく</p> <p>き こくとうパン こおぎこ あぶら さとう じゃがいも パター</p> <p>みどり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ</p>	<p>あか きゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく</p> <p>き こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら</p> <p>みどり しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく にんじん たら ちまねぎ キャベツ</p>
12	13	14 G7ドイツ	15 G7伊勢志摩	16
<p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>ししゃものごま焼き(2ほん)</p> <p>麦ごはん 厚揚げのあまそ炒め</p>	<p>牛乳 さやいんげんの白みそ和え</p> <p>トンテキ</p> <p>麦ごはん 沢煮焼</p>	<p>牛乳 ☆ベーコンポテト</p> <p>ミルクパン 鶏肉のトマト煮</p> <p>コッペパン ポテトサラダ</p>	<p>牛乳 キャベツと小松菜のごま和え</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>白ごはん ☆あおさのみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>チャーハン レンコンアタラシ</p> <p>炒飯 蓮花湯</p>
<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>626 kcal 27.1 g 20.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>608 kcal 23.2 g 19.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>624 kcal 27.2 g 23.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>577 kcal 26.1 g 17.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>564 kcal 20.4 g 16.1 g</p>
<p>あか きゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ みそ</p> <p>き こめ おぎ ごま あぶら こんにやく さとう ごまあぶら</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう みそ ぶたにく とり</p> <p>き こめ おぎ さとう ごま あぶら こんにやく</p> <p>みどり にんにく さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう ベーコン とり</p> <p>き こくとうパン こおぎこ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>みどり セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマトみず たら</p>	<p>あか きゅうにゅう さば あぶらあげ あおさ みそ</p> <p>き こめ ごま</p> <p>みどり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ</p>	<p>あか きゅうにゅう けいらん ぶたにく けいらん</p> <p>き こめ おぎ あぶら ごまあぶら てんぷん</p> <p>みどり にんにく にんじん たら たまねぎ コーン ねぎ</p>
19	20 みえ地物一番給食の日	21 G7カナダ	22 G7イギリス	23
<p>牛乳 中華コーンサラダ</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p>	<p>牛乳 モロヘイヤのおかか和え</p> <p>しいらのねぎソースかけ</p> <p>麦ごはん ひじきの炒り煮</p>	<p>牛乳 ベンネミートグラタン</p> <p>☆メープルジャム</p> <p>コッペパン ポテトサラダ</p>	<p>牛乳 そえ野菜ソース</p> <p>☆鱈のフライ</p> <p>白ごはん 豚肉とたけのこのおかか煮</p>	<p>牛乳 ほうれんそうの信田和え</p> <p>小魚の佃煮</p> <p>麦ごはん 肉じゃがのカレー煮</p>
<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>612 kcal 24.8 g 18.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>623 kcal 25.9 g 17.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>642 kcal 25.3 g 22.8 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>665 kcal 29.4 g 19.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>631 kcal 25.4 g 16.5 g</p>
<p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ</p> <p>き こめ おぎ ラード さとう てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン</p>	<p>あか きゅうにゅう しいら かつおぶし とり</p> <p>き こめ おぎ てんぷん あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり しょうが にんにく ねぎ モロヘイヤ もやし ごぼう にんじん</p>	<p>あか きゅうにゅう チーズ</p> <p>き コッペパン あぶら こおぎこ ベンネ パン</p> <p>みどり にんにく たまねぎ きゅうり にんじん</p>	<p>あか きゅうにゅう あじ ぶたにく かつおぶし</p> <p>き こめ こおぎこ てんぷん あぶら パン</p> <p>みどり キャベツ ごぼう にんじん たけのこ</p>	<p>あか きゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ ござかな</p> <p>き こめ おぎ あぶら こんにやく さとう ごま</p> <p>みどり ほししいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ</p>
26	27	28 ◎いがスマイル給食◎	29 G7アメリカ	30
<p>牛乳 (ミンチ・キャベツ・チーズ)</p> <p>ごはん→キャベツ→ミンチ→チーズのじゅんにのせてたべよう!</p> <p>タコライス もずくスープ</p>	<p>牛乳 大豆の抹茶かりんと</p> <p>減量麦ごはん 焼きそば</p>	<p>牛乳 ビーンズサラダ</p> <p>コッペパン アスパラのクリームシチュー</p>	<p>牛乳 ☆コーンソテー</p> <p>ちくわのパン粉焼き(2こ)</p> <p>白ごはん ☆ミネストローネ</p>	<p>牛乳 わかめの酢の物</p> <p>小えびの天ぷら</p> <p>麦ごはん なすのみそ汁</p>
<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>601 kcal 24.2 g 19.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>639 kcal 23.6 g 16.7 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>614 kcal 24.8 g 24.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>607 kcal 24.3 g 17.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 しじょう</p> <p>583 kcal 24.3 g 14.8 g</p>
<p>あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ もずく</p> <p>き こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>みどり セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ ねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいたず あおりの</p> <p>き こめ おぎ あぶら スパゲティ てんぷん さとう</p> <p>みどり キャベツ もやし しょうが にんじん たまねぎ まつちや</p>	<p>あか きゅうにゅう とり なたまクリーム だいたず</p> <p>き コッペパン あぶら じゃがいも こおぎこ パター さとう</p> <p>みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン アスパラガス キャベツ</p>	<p>あか きゅうにゅう ちくわ ぶたにく</p> <p>き こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら パン</p> <p>みどり パセリ にんじん コーン セロリ にんにく たまねぎ トマト トマトみずに キャベツ</p>	<p>あか きゅうにゅう えび わかめ みそ</p> <p>き こめ おぎ こおぎこ てんぷん あぶら さとう はるさめ ごま</p> <p>みどり きゅうり にんじん たまねぎ なす ねぎ</p>

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。