5 月こんだてひょう

令和3年　大宮小学校

※ 諸事情により献立を変更する事があります。

区分 日 曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	使用材料 血や肉・骨になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄の食品)	エネルギー kcal たんぱく質 g
6 (木)	五色丼	牛乳	大根のすまし汁 フルーツヨーグルト	ツナ　豆腐　牛乳 かまぼこ　ヨーグルト 鶏卵　のり	にんじん　生姜　大根 さやいんげん　えのきたけ　バナナ 小松菜　みかん缶	米　麦　さとう　油	632 24
7 (金)	麦ごはん	牛乳	鮭フライ わかめとたけのこの煮物 さわやかキャベツ	鮭　牛乳 鶏卵　わかめ ちくわ　厚揚げ	にんじん　キャベツ　たけのこ さやいんげん　レモン果汁	米　麦　さとう　油 小麦粉　パン粉	626 29.4
10 (月)	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ	高野豆腐　牛乳 鶏卵 鶏肉	にんじん　玉ねぎ　しめじ さやいんげん　ごぼう　きゅうり とうもろこし	米　麦　さとう　マヨネーズ ごま	605 20.6
11 (火)	麦ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ 切り干し大根の炒め煮 ミニトマト	ちくわ　牛乳 鶏卵　青のり 鶏肉　昆布	にんじん　切り干し大根 さやいんげん　しいたけ ミニトマト　こんにゃく	米　麦　さとう　油　ごま 小麦粉	620 22.2
12 (水)	チャイルドライス	牛乳	ポトフ セミノール	ウインナー　牛乳 ベーコン　チーズ	にんじん　キャベツ　玉ねぎ さやいんげん　とうもろこし グリンピース　セミノール	米　じゃがいも　油 マーガリン	583 17.8
13 (木)	麦ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の中華炒め 春雨スープ	鶏肉　牛乳 ベーコン	にんじん　にら　生姜　こんにゃく ピーマン　玉ねぎ　たけのこ チンゲン菜　しいたけ　にんにく	米　麦　さとう　油　ごま油 かたくり粉　春雨	534 19.2
14 (金)	**春のごはんを味わおう給食** 豆ごはん	牛乳	魚の西京焼き あおさのすまし汁 のり酢あえ	ツナ　かまぼこ　牛乳 鰆　あおさ みそ　豆腐　のり	にんじん　キャベツ　大根 実えんどう　えのきたけ ほうれん草	米　さとう　ごま	578 28.2
17 (月)	ビーフカレーライス	牛乳	コーンサラダ 福神漬	牛肉　牛乳 ロースハム	にんじん　玉ねぎ りんご 福神漬 にんにく キャベツ 生姜 きゅうり とうもろこし	米　麦　さとう　油 小麦粉 じゃがいも	717 19.7
18 (火)	コッペパン	牛乳	ミートグラタン もやしのスープ ブルーベリージャム	ぶた肉　牛乳 ベーコン　チーズ	にんじん　玉ねぎ　にんにく チンゲン菜　もやし トマトピューレ	コッペパン　油 マカロニ ブルーベリージャム	645 26
19 (水)	麦ごはん	牛乳	かみかみかき揚げ 豚汁	さきいか　ぶた肉　牛乳 豆腐　油あげ　みそ 鶏卵	にんじん　玉ねぎ　ごぼう ピーマン　しめじ　こんにゃく みつば	米　麦　油 小麦粉 じゃがいも	653 23.3
20 (木)	菜めし	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくサラダ	ぶた肉　牛乳	にんじん　とうもろこし ほうれん草　こんにゃく　玉ねぎ さやいんげん　なめしの素	米　さとう　マヨネーズ かたくり粉 じゃがいも	641 19.4
21 (金)	**三重地物一番給食の日** 麦ごはん	牛乳	白身魚の竜田揚げ 五月汁 ナムル	鯛　牛乳 豆腐 かまぼこ	にんじん　生姜　もやし ほうれん草　たけのこ さやえんどう	米　麦　さとう　油　ごま油 かたくり粉　ごま	650 28.2
24 (月)	麦ごはん	牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げのみそ汁	ぶた肉　牛乳 厚揚げ　わかめ みそ	にんじん　玉ねぎ　キャベツ ピーマン　にんにく 生姜 ねぎ　もやし	米　麦　さとう　油	602 22.7
25 (火)	麦ごはん	牛乳	ひじき入り豆腐ハンバーグ 五目きんぴら さわやかキャベツ	鶏肉　豆腐　牛乳 油揚げ　みそ　ひじき さつまあげ	にんじん　生姜　玉ねぎ　ごぼう グリンピース　キャベツ こんにゃく レモン果汁 れんこん	米　麦　さとう　油 かたくり粉 パン粉	649 23.9
26 (水)	豚肉のチャーハン	牛乳	エリンギのスープ ヨーグルト	ぶた肉　ベーコン　牛乳 ヨーグルト	にんじん　キャベツ　玉ねぎ ねぎ　エリンギ	米　じゃがいも　ごま油 ごま	550 20.5
27 (木)	麦ごはん	牛乳	豚肉のアングレーズ じゃがいもの洋風煮 そら豆	ぶた肉　牛乳	にんじん　生姜　玉ねぎ そら豆　キャベツ　しめじ	米　麦　さとう　油 かたくり粉　パン粉 じゃがいも	655 22.1
28 (金)	麦ごはん	牛乳	わらさの照り焼き もやしとぶた肉のサラダ すまし汁	わらさ　牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん　生姜　もやし みつば　たけのこ　しいたけ	米　麦　さとう　ごま	662 33.9
31 (月)	中華おこわ	牛乳	かきたま汁 大豆といもと小魚の揚げ煮	ぶた肉　牛乳 豆腐　大豆　かえりちりめん 鶏卵	にんじん　生姜　しいたけ えだまめ　たけのこ　玉ねぎ チンゲン菜　えのきたけ	米　もち米　油　ごま油 さとう　さつまいも　ごま かたくり粉	679 27

※三重県では毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取組を進めています。