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。

	1			1				※ 諸事情により南		, 0, , 0
区分		献	立 名	使 用 材 料						エ カリギ
	主食	学习にゅう	おかず	血や肉・特になる後胎 (赤の後部)		(議の後음)		熱やがになる後胎 (黄の食胎)		エネルギー kcal たんぱく質
曜日										
6			だいこん 大根のすまし汁	ツナ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	しょうが だいこん 生姜 大根	^{こめ むぎ} 米 麦 さとう	あぶら 油	632
	ごしょくどん 五色丼	牛乳	フルーツヨーグルト	かまぼこ	ヨーグルト	さやいんげん	えのきたけ バナナ	× 2 003	, w	
(木)	<u> ДВ</u>	, , ,		けいらん		こまっな	みかん缶			24
			ett 鮭フライ	実局リリ さけ 無主	のり ^{ぎゅうにゅう} 牛乳			こめむぎ、、_	あぶら 油	626
7	むぎ	L W			牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ	こめ むぎ 米 麦 さとう こむぎこ こ	油	020
(金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	わかめとたけのこの煮物	けいらん 鶏卵	わかめ	さやいんげん	かじゅう レモン果汁	こむぎこ こり こり こり こり こうしょ アンガー・アンド		
(五)			さわやかキャベツ	ちくわ 厚揚げ				-11 + 10		29.4
10			こうゃどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ 高野豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	^{たま} 玉ねぎ しめじ	^{こめ むぎ} 米 麦 さとう	マヨネーズ	605
	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	ごぼうサラダ	けいらん		さやいんげん	ごぼう きゅうり		ごま	
(月)				当時の			とうもろこし			20.6
11			たくわの二色揚げ	ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	き ぽ だいこん 切り干し大根	^{こめ むぎ} 米 麦 さとう	^{あぶら} 油 ごま	620
	_{むぎ} 麦ごはん	牛乳	き ぼ だいにん いた に切り干し大根の炒め煮	けいらん 鶏卵	_{あお} 青のり	さやいんげん	しいたけ	_{こむぎこ} 小麦粉		
(火)	201017		ミニトマト	当時の	こんぶ 昆布	ミニトマト	こんにゃく	3.2.123		22.2
12			ポトフ		だい ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	^{こめ} 米 じゃがいも	あぶら 油	583
	_ ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳		ウインナー				木 しゃかいも		
(水)	チャイルドライス	1. 2 0	セミノール	ベーコン	チーズ	さやいんげん	とうもろこし		マーガリン	17.8
			とりにく やさい ちゅうかいた	とりにく	ぎゅうにゅう	グリンピース	セミノール	こめ むぎ	あぶら あぶこ	
13	±√±¢		とりにく やさい ちゅうかいた 鶏肉と野菜の中華炒め	実内 とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら		こめ まぎ さとう	あぶら 油 ごま油	534
/ \	ぎ 麦ごはん	牛乳	きなめ 春雨スープ	ベーコン		ピーマン	^{たま} 玉ねぎ たけのこ	かたくり粉を育		
(木)						チンゲン菜	しいたけ にんにく			19.2
14	はる 春のごはんを味わお	きゅうしょく う給食	(きかな さいきょうや 魚の西京焼き	ツナ かまぼこ	_{ぎゅうにゅう} 牛乳	にんじん	キャベツ 大根 キャベツ 大根	w 米 さとう	ごま	578
	^{まめ} ごはん	牛乳	あおさのすまし汁	さわら 語	あおさ	^み 実えんどう	えのきたけ			
(金)			ず のリ酢あえ	とうふ ひ居	のり	ほうれん草				28.2
17			コーンサラダ	ぎゅうにく 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま 玉ねぎ りんご 福神漬	こめ まぎ 米 麦 さとう	あぶら 油	717
' '		牛乳	ふくじんづけ 福神漬		7-30	1270070	にんにく キャベツ 生姜	r g CCJ ctifc 小麦粉	/Ш	
(月)	ビーフカレーライス	1 30	恒 仲俱	ロースハム						19.7
				154	ぎゅうにゅう		きゅうり とうもろこし	じゃがいも	あぶら	
18			ミートグラタン	ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	^{たま} 玉ねぎ にんにく	コッペパン	ぁぶら 油	645
(火)	コッペパン	牛乳	もやしのスープ	ベーコン	チーズ	チンゲン菜	もやし	マカロニ		
(火)			ブルーベリージャム			トマトピューレ		ブルーベリージャム	± ×2	26
19			かみかみかき揚げ	さきいか ぶた肉		にんじん	^{たま} 玉ねぎ ごぼう	こめ むぎ 米 麦	_{あぶら} 油	653
	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	ぶたじる 豚汁	とうふ あぶら 豆腐 油あげ みそ		ピーマン	しめじ こんにゃく	_{こむぎこ} 小麦粉		
(水)				けいらん 鶏卵		みつば		じゃがいも		23.3
20			じゃがいものそぼろ煮	にく ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	とうもろこし	^{こめ} 米 さとう	マヨネーズ	641
	* 菜めし	牛乳	こんにゃくサラダ			そう ほうれん草	こんにゃく 玉ねぎ			
(木)	X00		2,012 (* ()))			さやいんげん	なめしの素	じゃがいも		19.4
21	みえじものいちばんきゅう 三重地物一番給食	ᇈᄾ	しろみざかな たつた あ 白身魚の竜田揚げ	たい 鯛	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	しょうが 生姜 もやし	こめ むぎ 米 麦 さとう	ぁぶら ぁぶら 油 ごま油	650
21	ニ里地物一番和及 むぎ 麦ごはん	牛乳	古夕思の电田揚り さつきじる 五月汁	ミラシ - - - - - - - - - -	十子し	にんしん ほうれん草		_		
(金)	友にはん	130					たけのこ	かたくり粉	ごま	28.2
			ナムル ぶたにく やさい しょうがいた	かまぼこ	ぎゅうにゅう	さやえんどう	たま	こめ むぎ	あぶら	
24	かぎ		ぶたにく やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め	ぶた肉 あっぁ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま 玉ねぎ キャベツ	ぱ まき さとう	あぶら 油	602
(0)	をき 麦ごはん	牛乳	ゅっち 厚揚げのみそ汁	^{あっぁ} 厚揚げ	わかめ	ピーマン	にんにく 生姜			
(月)				みそ		ねぎ	もやし		£ 97	22.7
25			ひじき入り豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	はが ^な 生姜 玉ねぎ ごぼう	米 麦 さとう	あぶら 油	649
	が 麦ごはん	牛乳	ごもく 五目きんぴら	^{あぶらあ} 油揚げ みそ	ひじき	グリンピース	キャベツ こんにゃく	かたくり ^売		
(火)			さわやかキャベツ	さつまあげ			^{かじゅう} レモン果汁 れんこん			23.9
26			エリンギのスープ	にく ぶた肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま キャベツ 玉ねぎ	こめ 米 じゃがいも	ぁぶら ごま油	550
	ぶたにく 豚肉のチャーハン	牛乳	ヨーグルト		ヨーグルト	ねぎ	エリンギ	262010	ごま	
(zk)	かんりしてヤーハン		J 7/01		コーンルト	10C	エランヤ		CØ	20.5
67			ぶたにく 豚肉のアングレーズ	にく ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	1-11:1	しょうが たま 生姜 玉ねぎ	_{こめ むぎ} 米 麦 さとう	あぶら 油	655
27	むぎ	牛乳		らた肉	午乳	にんじん ***			沺	555
(木)	^{むぎ} 麦ごはん	十孔	ょうふうに じゃがいもの洋風煮 _{まめ}			そら豆 そら豆	キャベツ しめじ	かたくり粉 パン粉		00.1
V-13/			そら豆 て ゃ		ぎゅうにゅう		しょうが	じゃがいも		22.1
28	ىدىيە ئالىرىيە		わらさの照り焼き	わらさ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	_{しょうが} 生姜 もやし	^{こめ むぎ} 米 麦 さとう	ごま	662
	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	もやしとぶた肉のサラダ	にく ぶた肉		みつば	たけのこ しいたけ			
(金)			じる すまし汁	かまぼこ						33.9
31			いきたま汁	にく ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	_{しょうが} 生姜 しいたけ	こめ ごめ 米 もち米	^{あぶら} あぶら 油 ごま油	679
	_{ちゅうか} 中華おこわ	牛乳	だいず こざかな あ に 大豆といもと小魚の揚げ煮	とうふ だいず 豆腐 大豆	かえりちりめん		たけのこ 玉ねぎ	さとう さつまいも		
(月)				けいらん 鶏卵		チンゲン盤	えのきたけ	かたくり粉		27
	みえけん まし	+ +***	<u> </u> にちようび ぜんごしゅうかん なか	天局リリ ごものいちばんきĸ	かうしょく フルーサー	ファノノボ	ス <i>いさにい</i> つ かつよう がっこうきゅ			

みえけん まいっきだい にちょうび ぜんご しゅうかん なか じものいちばんきゅうしょく ひ せってい じばきんぶっ かっよう がっこうきゅうしょく しょべい とりくみ すす ※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。