６ 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
1 (火)	麦ごはん	牛乳	ひまわり蒸し 切り干し大根のみそ汁	牛肉 鶏肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ 調理用牛乳 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ みつば とうもろこし 切り干し大根	米 麦 油 パン粉	621 25
2 (水)	豚丼	牛乳	小松菜のごまあえ フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳 油揚げ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 みかん もも パイナップル	米 麦 さとう ごま サイダー	623 21
3 (木)	麦ごはん	牛乳	チンジャオロースー ワンタンスープ	ぶた肉 鶏肉 牛乳	にんじん にんにく 生姜 小松菜 ねぎ たけのこ 玉ねぎ ピーマン もやし	米 麦 さとう 油 ごま油 ワンタンの皮 かたくり粉	565 22.5
4 (金)	**かみかみ献立** 麦ごはん	牛乳	いわしのピザ風 れんこんサラダ ふくふく豆	いわし 牛乳 ロースハム チーズ きなこ 大豆	にんじん 玉ねぎ れんこん ピーマン とうもろこし パセリ きゅうり	米 麦 さとう オリーブ油 マヨネーズ	662 26.3
7 (月)	コーンピラフ	牛乳	チキントマトシチュー 手づくりアセロラ寒天	ベーコン 牛乳 鶏肉 寒天粉	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト缶 セロリー とうもろこし	米 さとう 米粉 マーガリン アセロラ飲料 油 じゃがいも	594 16.8
8 (火)	麦ごはん	牛乳	納豆みそ 筑前煮	ぶた肉 納豆 牛乳 みそ 鶏肉 焼きのり ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たけのこ れんこん 干ししいたけ	米 麦 さとう 油	576 22.3
9 (水)	麦ごはん	牛乳	手作り春巻き チンゲン菜のスープ	ぶた肉 豆腐 牛乳 わかめ	にんじん 干ししいたけ チンゲン菜 たけのこ キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 ごま油 春雨 かたくり粉 春巻きの皮	616 18.5
10 (木)	キムチチャーハン	牛乳	チャプチェ メロン	ぶた肉 牛肉 牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ ピーマン にんにく もやし ニラ メロン	米 さとう マーガリン 春雨 油 ごま油 ごま ラー油	673 22
11 (金)	麦ごはん	牛乳	白身魚のカレー風味揚げ さわやかキャベツ どさんこ汁	しいら 牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん にんにく キャベツ ねぎ レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし 生姜	米 麦 油 かたくり粉 じゃがいも	608 26.5
14 (月)	米粉と大豆のドライカレー	牛乳	卵とトマトのスープ 福神漬	ぶた肉 大豆 牛乳 鶏卵	にんじん 玉ねぎ エリンギ ピーマン にんにく 生姜 トマト 福神漬 レタス	米 さとう 米粉 マーガリン かたくり粉 油	601 21.7
15 (火)	米粉パン	牛乳	ペンネアラビアータ ジュリアンスープ さくらんぼ	ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく ピーマン キャベツ セロリー トマト缶 さくらんぼ	米粉パン ペンネ 油 さとう オリーブ油 マーガリン	616 20.8
16 (水)	麦ごはん	牛乳	鶏のバーベキューソース 若草ポテト もやしスープ	鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ 青のり	にんじん もやし 生姜 ねぎ レモン果汁 りんご にんにく	米 麦 さとう ごま じゃがいも	572 23
17 (木)	わかめごはん	牛乳	ツナじゃが焼き 切り干し大根のサラダ	ツナ 牛乳 チーズ わかめ	にんじん 玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 とうもろこし	米 じゃがいも マヨネーズ ごま ドレッシング	576 17.1
18 (金)	**なかよし８市町が「度会茶」使います** 麦ごはん	牛乳	白身魚の新茶フリット たっぷり野菜みそ汁 ミニトマト	鯛 牛乳 油揚げ みそ	にんじん お茶 えのきたけ ミニトマト ごぼう もやし 枝豆 玉ねぎ	米 麦 米粉 油 かたくり粉	662 26.5
21 (月)	パエリア風ごはん	牛乳	スペイン風豆の煮もの ヨーグルト	鶏肉 ウインナー **牛乳** えび いか **ヨーグルト** ミックスビーンズ	にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく 赤ピーマン キャベツ さやいんげん	**米** じゃがいも オリーブ油	578 24.4
22 (火)	麦ごはん	牛乳	かき揚げ ひじきの炒め煮	**大豆** 鶏肉 **牛乳** ちくわ **ひじき** **鶏卵**	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん とうもろこし ごぼう **干ししいたけ**	**米** 麦 さとう 油 小麦粉	615 20.1
23 (水)	麦ごはん	牛乳	なすと厚揚げのマーボー バンサンスー	厚揚げ みそ **牛乳** **ぶた肉** ロースハム	にんじん 生姜 キャベツ なす 枝豆 **干ししいたけ** 玉ねぎ にんにく きゅうり	**米** 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 春雨	648 23.3
24 (木)	麦ごはん	牛乳	冷しゃぶ 鶏肉と野菜のすまし汁	**ぶた肉** 鶏肉 **牛乳** みそ	にんじん もやし 玉ねぎ **みつば** キャベツ きゅうり チンゲン菜 えのきたけ 生姜	**米** 麦 さとう ごま かたくり粉	562 24.5
25 (金)	麦ごはん	牛乳	鯖の包み焼き 沢煮わん	**鯖** **牛乳** みそ 油揚げ **ぶた肉**	にんじん 玉ねぎ たけのこ **みつば** とうもろこし ごぼう **干ししいたけ**	**米** 麦 さとう マーガリン かたくり粉	646 28
28 (月)	麦ごはん	牛乳	手作りツナコロッケ ごまみそ汁 ひじきのり	ツナ みそ 牛乳 鶏卵 わかめ ひじきのり	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	657 20.5
29 (火)	ビビンバ	牛乳	わかめスープ 野菜ゼリー	ぶた肉 豆腐 牛乳 鶏卵 わかめ	にんじん もやし 生姜 ねぎ にんにく 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ	米 麦 さとう 油 ごま油 野菜ゼリー ごま	637 24.4
30 (水)	麦ごはん	牛乳	カレー風肉じゃが チーズサラダ	牛肉 牛乳 ロースハム チーズ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし 生姜 キャベツ きゅうり	米 麦 さとう 油 じゃがいも ドレッシング	640 20.4

※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。

※6月21日～25日は「みえ地物一番給食週間」です。**太字**は大紀町産や三重県産の食材です。諸事情により手に入らない事もあります。