

7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			使用材料			エネルギー kcal たんぱく質	
	主食	牛乳	おかず	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)		
1 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	なすのミートグラタン キャベツスープ	ぶた肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん キャベツ えのきたけ トマトピューレ たまご 玉ねぎ なす とうもろこし にんにく	こめ 米 むぎ 麦 あぶら 油	581 20.3
2 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さば 鯖のトウバンジャン焼き モロヘイヤのナムル ごもく 五目きんぴら	さば 鯖 あぶら 油揚げ さつまあげ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ しょうが 生姜 にんにく モロヘイヤ もやし れんこん グリーンピース ごぼう こんにやく	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 ごま油 ごま	690 27.6
5 (月)	ひじきそぼろごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 へんば焼き 海開きに、錦で必ず食べるものと言えば	とり 鶏肉 あぶら 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん ねぎ たまご 玉ねぎ しょうが 生姜 グリーンピース かぼちゃ	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 くろごとう 黒砂糖 こめこ 米粉	719 23.3
6 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	にく 肉じゃが ごまじゃこサラダ	ぶた肉 ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまご 玉ねぎ キャベツ さやいんげん こんにやく こまつな 小松菜	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 ごま油 じゃがいも ごま	584 22.2
7 (水)	たなばた 七夕 七たこんだて ぎゅうにく 牛肉すし	牛乳	ゴーヤーとそうめんのチャンプルー お茶(パック) お茶は どこ産かな?	ななほうし 七保牛だよ ぎゅうにく 牛肉 あぶら 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ごぼう ゴーヤー さやいんげん もやし お茶 にら	こめ 米 さとう とうもろこし あぶら 油 ごま そうめん	598 22.3
8 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	まぶた 酢豚 ひじきの中華スープ ヨーグルト	ぶた肉 豆腐 ひじき わかめ にしき 錦の ようしよくまだい 養殖真鯛だよ	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん しょうが 生姜 たまご 玉ねぎ ピーマン たけのこ もやし ねぎ しいたけ	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 ごま油 かたくり粉 ごま	681 23.3
9 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	たい 鯛のラビゴットソース ミネストローネスープ いろいろ野菜ふりかけ	たい 鯛 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	トマトパセリ きゅうり セロリー にんじん たまご 玉ねぎ とうもろこし さやいんげん ふりかけ キャベツ	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 アルファベットマカロニ オリーブ油	651 24.5
12 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ホイコーロー はるさめ 春雨スープ	ぶた肉 ベーコン みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら キャベツ たけのこ チンゲン菜 にんにく しょうが 生姜 ピーマン	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 ごま油 はるさめ 春雨	568 19.9
13 (火)	なつやさい 夏野菜のカレー	牛乳	あお 青じそサラダ ふくじんげ 福神漬	ぶた肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ たまご 玉ねぎ きゅうり にんにく にんじん しょうが 生姜 りんご ふくじんげ 福神漬 なす キャベツ とうもろこし	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 ドレッシング	687 21.9
14 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とり 鶏肉のからあげ キャベツの即席漬 さわに 沢煮わん	とり 鶏肉 ぶた肉 豆腐 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しょうが 生姜 キャベツ みつば きゅうり たけのこ しいたけ ごぼう	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 かたくり粉	689 26.9
15 (木)	じものいちばん みえ地物一番給食の日 ジャージャー めん 麺	牛乳	ちゅうかふう 中華風コーンスープ えだまめ 枝豆	くまのじどり 熊野地鶏だよ とり 鶏肉 けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ こまつな 枝豆 小松菜 たまご 玉ねぎ ねぎ しょうが 生姜 にんにく もやし	ちゅうかめん 中華麺 さとう とうもろこし あぶら 油 ごま油 じゃがいも かたくり粉	572 27
16 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さけ 鮭の照り焼き きぼ 切り干し大根の炒め煮 とうもろこし	さけ 鮭 ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布	にんじん とうもろこし さやいんげん しいたけ こんにやく	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 ごま	613 27.5
19 (月)	タコライス	牛乳	とうもろこし 冬瓜のすまし汁 すいか	ぶた肉 かまぼこ だいず 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん たまご 玉ねぎ 冬瓜 すいか ピーマン とうもろこし キャベツ トマト みつば えのきたけ にんにく	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら 油 かたくり粉	618 22.8

※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。

7日の七保牛とお茶、9日の錦の養殖真鯛、15日の熊野地鶏は昨年度に引き続き、「県産農畜水産物を活用した学校給食の提供」という県の事業を受け、無償提供させていただきます。
感謝していただきます。