

9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 g
	主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	
				(赤の食品)	(緑の食品)	(黄の食品)	
2 (木)	ポークカレーライス	牛乳	ひじきのサラダ ふくじんづけ 福神漬	ふた肉 ロースハム	にんじん たまご 玉ねぎ にんにく 福神漬 しょうが 生姜 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 じゃがいも こむぎ 小麦粉	702 21.5
3 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	たい 鯛の塩焼き ごぼうチップス ごまみそ汁	たい 鯛 みそ わかめ	にんじん ねぎ	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま かたくり粉	611 25.1
6 (月)	チキンライス	牛乳	なつやさい 夏野菜のスープ フルーツヨーグルト	とり 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	ピーマン オクラ たまご 玉ねぎ ズッキーニ かぼちゃ パプリカ バナナ みかん トマトピューレ	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 マーガリン	563 18.7
7 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	しろ 白はんぺんのお好み揚げ 切り干し大根の炒め煮 きんぎょ 昆布 きんぎょ 鶏卵	はんぺん ちくわ 昆布 鶏卵	にんじん ねぎ しょうが 生姜漬 こんにゃく えだまめ 枝豆 しいたけ 切り干し大根	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま こむぎ 小麦粉	606 21.3
8 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ハンサンスー	とうふ 豆腐 みそ ふた肉 ロースハム	にんじん ねぎ	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま かたくり粉	652 25.1
9 (木)	そぼろ 丼ぶり	牛乳	けんちん汁 なし	ふた肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん たまご 玉ねぎ 生姜 大根 さやいんげん ごぼう しめじ ねぎ なし	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま さつまいも きんぎょ 里芋	605 23.2
10 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さば 鯖のカレー煮 さつま芋のみそ汁 さわやかキャベツ	さば 鯖 豆腐 みそ	にんじん ねぎ	こめ むぎ 麦 さとう さつまいも	634 25.3
13 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	すきやき風煮 こまつな 小松菜のごまあえ	ふた肉 鶏肉 や 豆腐 焼豆腐 あぶら 油揚げ	にんじん ねぎ	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま	591 22.5
14 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	なすとふた肉のみそ炒め かき卵汁	ふた肉 みそ 厚揚げ 豆腐 鶏卵	にんじん さやいんげん ちんげん菜	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま かたくり粉	611 23.7
15 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	はっほうさい 八宝菜 だいごいも 大学芋	ふた肉 いか	にんじん ピーマン	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま かたくり粉 さつまいも	633 20.2
16 (木)	じゃこチャーハン	牛乳	タンタンスープ ブルーヨーグルト	ちくわ 鶏肉 みそ 豆腐	にんじん にら	こめ さとう ごま油 ごま はるさめ 春雨	570 21.5
17 (金)	みえ 地物一番給食 の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	さけ 鮭とじゃが芋のオープン焼き ごぼうサラダ あじっ 味付けのり	さけ 鮭 ツナ あじっ 味付けのり チーズ	にんじん ピーマン	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま じゃがいも マヨネーズ	640 30.7
21 (火)	つきみ お月見献立 むぎ 麦ごはん	牛乳	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ ごもく 五目きんぴら つきみ お月見ゼリー	とり 鶏肉 さつまあげ あぶら 油揚げ 高野豆腐 けいらん 鶏卵	にんじん グリーンピース さやいんげん	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ゼリー	654 22.7
22 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	て 照り焼きチキン ごま酢あえ すまし汁	とり 鶏肉 豆腐 かまぼこ けいらん 鶏卵	にんじん ピーマン ねぎ	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま ふ	600 34.5
24 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	かつおのケチャップがらめ キャベツの即席漬 よしの 吉野煮	かつお いか 厚揚げ 鶏肉	にんじん さやいんげん	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 じゃがいも かたくり粉	683 32.7
27 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ふた肉 豚肉とキムチの炒め煮 とりにい 鶏肉入りみそ汁 て 手づくり響りんごゼリー	ふた肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	こめ むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま はるさめ 春雨 きんぎょ 里芋 ゼリーの素	636 24.1
28 (火)	お茶 揚げパン	牛乳	スープパグティ フレンチサラダ	ベーコン ロースハム きなこ	にんじん ほうれん草	パン スパゲティ 油 ぶどう糖 こめ 米粉 ドレッシング	674 22.2
29 (水)	だいご 大豆としめじのごはん	牛乳	がんもどきの含め煮 こんさい 根菜のすまし汁	とり 鶏肉 大豆 がんもどき	にんじん ねぎ	こめ さとう ごま油 じゃがいも	571 21.1
30 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ツナローフ じゃがいもの洋風煮	ツナ ベーコン けいらん 鶏卵	にんじん グリーンピース	こめ むぎ 麦 マヨネーズ じゃがいも パン粉 こむぎ 小麦粉	650 23.8

※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。