

10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)				
1 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	焼きししゃも ほうれん草のごまあえ 筑前煮	ししゃも 鶏肉 さつま揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん れんこん たけのこ ほうれん草 しいたけ えのきたけ さやいんげん こんにやく	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし さといも 里芋	あぶら ごま油 ごま	569 25.9	
4 (月)	コーンピラフ	牛乳	ポトフ ヨーグルト	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん とうもろこし	こめ 米 マーガリン じゃがいも		594 17.7	
5 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ ナムル きのこ汁	ちくわ 豆腐 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん もやし えのきたけ ほうれん草 しめじ しいたけ ねぎ	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし あぶら ごま油 ごま	あぶら ごま油	611 24.6	
6 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	豚肉の紅茶煮 キャベツの即席漬 かぼちゃのみそ汁	ぶた肉 みそ	あぶらあ 油揚げ わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ 生姜 たまねぎ ねぎ	こめ 米 むぎ 麦 さとう ごま		584 23.1
7 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	おやこに 親子煮 いろいろサラダ	とりにく 鶏肉 鶏卵 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー こんにやく ねぎ	こめ 米 むぎ 麦 さとう マヨネーズ さつまいも		646 22.7	
8 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ちゃんこ汁 みかん	さば みそ 厚揚げ 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ しょうが ごぼう もやし だいこん 白菜 しいたけ こんにやく みかん	こめ 米 むぎ 麦 さとう ごま油		660 29.2	
12 (火)	や 焼きそば	牛乳	れんこんサラダ わかめスープ	ぶた肉 豆腐 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし れんこん とうもろこし えのきたけ きゅうり	ちゅうか 中華そば あぶら 油 さとう マヨネーズ ごま		553 21.6	
14 (木)	チキンカレーライス	牛乳	コーンサラダ ふくじん汁 福神漬	とりにく 鶏肉 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく りんご しょうが ふくじん汁 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら ごま油		682 20.5	
15 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	白身魚のレモン揚げ ポイルキャベツ どさんこ汁	シイラ ぶた肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら ごま油 じゃがいも かたくり粉		617 26.5	
18 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ホイコーロー サンラータン	ぶた肉 豆腐 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン にんにく もやし チンゲン菜 えのきたけ	こめ 米 むぎ 麦 さとう ごま油 かたくり粉		585 23.7	
19 (火)	こくとう 黒糖パン	牛乳	米粉のマカロニグラタン エリンギのスープ	とりにく 鶏肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ エリンギ	こくとう 黒糖パン マカロニ あぶら ごま油 じゃがいも マーガリン こめ 米粉		662 25.3	
20 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	肉じゃが 小松菜のごまあえ	ぶた肉 油揚げ	あぶらあ 油揚げ ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 こんにやく さやいんげん	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら ごま油 じゃがいも		593 21.1	
21 (木)	ひじきそぼろごはん	牛乳	じゃがいもの金平	とりにく 鶏肉 鶏卵	ぶた肉 ひじき	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ しょうが れんこん グリーンピース こんにやく さやいんげん	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら ごま油 じゃがいも ごま	662 21.9	
22 (金)	ちゅうか 中華おこわ	牛乳	鮭のみそ焼き 大根のすまし汁	ぶた肉 かまぼこ 鮭	豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しょうが しいたけ えだまめ 枝豆 たけのこ 大根 えのきたけ	こめ 米 もち米 ごま油 さとう マヨネーズ	あぶら ごま油	627 31.2	
25 (月)	わかめごはん	牛乳	鶏肉と野菜のみそチーズ焼き ニラ玉スープ	とりにく 鶏肉 鶏卵 豆腐	みそ チーズ わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく ニラ チンゲン菜	こめ 米 さとう ごま かたくり粉	581 26.7	
26 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	豆腐のチリソース 青じそサラダ りんご	豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ りんご ねぎ にんにく キャベツ しょうが グリーンピース きゅうり とうもろこし	こめ 米 むぎ 麦 あぶら ごま油 かたくり粉 ドレッシング		610 20.9	
27 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ごもくにまめ 五目煮豆 小松菜のかき揚げ	大豆 ちくわ さつま揚げ 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ごぼう しいたけ 小松菜 たまねぎ こんにやく さやいんげん	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら ごま油 じゃがいも 小麦粉		658 23	
28 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	おから入り手作りのハンバーグ 細切り昆布と大根の煮物 ミニトマト	とりにく 鶏肉 おから	ぶた肉 油揚げ 昆布	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん 大根 さやいんげん しょうが 生姜 ミニトマト	こめ 米 むぎ 麦 さとう ごま油 かたくり粉	658 25.4	
29 (金)	さつまいもごはん	牛乳	鯛の塩こうじ焼き たっぷり野菜みそ汁 たくあん	鯛 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ たくあん えだまめ 枝豆 えのきたけ もやし だいこん 大根	こめ 米 さつまいも ごま		581 25.7	

※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。