

11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 (月)	ホワイトドリア	牛乳	かみかみサラダ 手づくりいちごゼリー	鶏肉 さきいか 大豆 ロースハム 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ きゅうり パセリ とうもろこし ほうれん草 キャベツ	米 米粉 生クリーム いちごゼリーのもと マーガリン 油 ドレッシング	630 22.3
2 (火)	むぎごはん	牛乳	手づくりツナかぼちゃコロッケ 切り干し大根のみそ汁 のり酢あえ	ツナ 鶏卵 のり あぶら油揚げ みそ	にんじん とうもろこし かぼちゃ もやし キャベツ みつば 切り干し大根 しめじ	米 麦 さとう マヨネーズ 小麦粉 パン粉 あぶら油 ごま	669 20.4
4 (木)	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 ハンサンスー	豆腐 ぶた肉 みそ ロースハム	にんじん たまご 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 さとう あぶら油 ごま油 かたくり粉 春雨	652 25.1
5 (金)	むぎごはん	牛乳	さかな焼き 魚の西京焼き おひたし きいも汁 里芋汁	鮭 豆腐 あぶら油揚げ みそ かつお節	にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ れんこん ごぼう	米 麦 さとう ごま さといも 里芋	594 26.3
8 (月)	いい歯の日 むぎごはん	牛乳	鶏肉と野菜の中華炒め 大豆といもと小魚のあげ煮	鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ	にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン こんにゃく れんこん たけのこ ししいたけ	米 麦 さとう あぶら油 ごま油 さつまいも ごま かたくり粉	653 24.0
9 (火)	かみかみカレーライス	牛乳	キャベツとちくわのサラダ 福神漬	ぶた肉 ひよこ豆 ちくわ	にんじん れんこん キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 福神漬 きゅうり りんご	米 麦 さとう あぶら油 ごま油 じゃがいも ごま 小麦粉	721 21.8
10 (水)	むぎごはん	牛乳	花シューマイ 大根スープ	ぶた肉 ベーコン 豆腐	にんじん たまご 玉ねぎ 大根 チンゲン菜	米 麦 さとう ごま油 かたくり粉 シューマイの皮	581 20.2
11 (木)	きのこごはん	牛乳	ちくわのチーズ焼き さつま汁	鶏肉 ちくわ あぶら油揚げ みそ チーズ ぶた肉	にんじん ねぎ しめじ しいたけ 大根 エリンギ たけのこ たまご 玉ねぎ とうもろこし	米 さとう マヨネーズ さつまいも	621 26.1
12 (金)	むぎごはん	牛乳	あじのかば焼き にんじんしりしり ごまみそ汁	あじ ツナ みそ わかめ 鶏卵	にんじん 生姜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ もやし	米 麦 さとう あぶら油 ごま かたくり粉	645 28.4
16 (火)	こめこ米粉パン	牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ	大豆 ぶた肉 ロースハム	にんじん たまご 玉ねぎ にんにく トマト缶 大根 きゅうり キャベツ	米 麦 さとう あぶら油 米粉パン 米粉 じゃがいも マヨネーズ さとう	648 26.8
17 (水)	むぎごはん	牛乳	肉じゃがキムチ風味 ナムル みかん	ぶた肉 豆腐 牛乳	にんじん たまご 玉ねぎ 生姜 さやいんげん 白菜キムチ もやし ほうれん草 みかん こんにゃく	米 麦 さとう あぶら油 ごま油 じゃがいも ごま	612 19.0
18 (木)	キャロットライス	牛乳	スパニッシュオムレツ ミネストローネスープ	ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳 ロースハム 鶏卵	にんじん たまご 玉ねぎ キャベツ パセリ セロリー さやいんげん とうもろこし	米 じゃがいも マーガリン あぶら油 マカロニ マヨネーズ	579 20.6
19 (金)	食育の日 むぎごはん	牛乳	しろみぎかな 白身魚の電田揚げ 切り干し大根の炒め煮 さわやかキャベツ	鯛 ちくわ 昆布	にんじん こんにゃく キャベツ さやいんげん レモン果汁 しいたけ きいも 切り干し大根 生姜	米 麦 さとう あぶら油 ごま かたくり粉	644 24.9
22 (月)	むぎごはん	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 マカロニサラダ	鶏肉 ロースハム みそ	にんじん しめじ キャベツ 生姜 とうもろこし 大根 こんにゃく	米 麦 さとう あぶら油 マカロニ マヨネーズ さといも 里芋	605 21
24 (水)	和食の日 むぎごはん	牛乳	こうや豆腐の卵とし 高野豆腐の卵とし 小松菜のごま和え	こうや豆腐 鶏肉 豆腐 牛乳 鶏卵 あぶら油揚げ	にんじん たまご 玉ねぎ しめじ さやいんげん キャベツ 小松菜	米 麦 さとう ごま	554 21.6
25 (木)	ピピンバ	牛乳	わかめスープ フルーツ杏仁	ぶた肉 豆腐 鶏卵 わかめ	ほうれん草 もやし 生姜 にんにく にんじん えのきたけ みかん缶 ねぎ たまご 玉ねぎ もやし パン缶	米 麦 さとう あぶら油 ごま油 豆乳デザート ごま	660 24.9
26 (金)	むぎごはん	牛乳	さばの生姜煮 けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐 鶏肉 あぶら油揚げ	にんじん 生姜 大根 ねぎ ごぼう しめじ	米 麦 さとう あぶら油 ごま油 さといも 里芋	633 26.9
29 (月)	ぶた肉のチャーハン	牛乳	ワンタンスープ バナナ	ぶた肉 鶏肉 牛乳	にんじん たまご 玉ねぎ 生姜 ねぎ もやし バナナ 小松菜	米 ごま油 ワンタンの皮 ごま	547 21.1
30 (火)	むぎごはん	牛乳	大豆とひじきのかき揚げ かんとう煮	大豆 ロースハム 豆腐 鶏卵 さつまあげ ひじき 厚揚げ	にんじん とうもろこし たまご 玉ねぎ 生姜 大根 こんにゃく	米 麦 さとう あぶら油 小麦粉 小松菜 さといも 里芋	668 24.0

※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。

今月は15日から19日に「三重地物が一番給食週間」として取り組めます。太字は三重県産の食材です。