12 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		献	 立 名					※ 韶争用により用		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	血や肉・臀になる食品		体の調子を整える後沿		熱や労になる後間		エネルギー kcal
曜日				画で図・背になる良品 (赤の食品)		体の調子を整える良品 (緑の食品)		***(はいたいたい) (黄の食品)		kcal たんぱく質
1			ごまじゃこサラダ	ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま 玉ねぎ にんにく	こめ ぱ さとう	あぶら 油 ごま油	683
	ポークカレーライス	牛乳	ふくじんづけ 福神漬			こまっな 小松菜	上ば キャベツ	じゃがいも	ごま	
(水)							ふくじんづけ 福神漬 りんご	こ _{むぎこ} 小麦粉		22.8
2			ゃ ふうに すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	^{たま} 玉ねぎ きゅうり	^{こめ むぎ} 米 麦 さとう	^{あぶら} 油 ごま	637
4.1	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう こんにゃく		マヨネーズ	
(木)			+1) T W	4.	ales viens v		とうもろこし 白菜	- 12 41.40	£ 95	23
3	かギ		たいてや鯛の照り焼き	たい鯛	ぎゅうにゅう 牛乳		ごぼう もやし	^{こめ むぎ} 米 麦 さとう	ごま油 ごま	596
(金)	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	きました。 三重なばなの和え物	とりにく あっあ 鶏肉 厚揚げ		き 主重なばな	だいこん しいたけ 大根 はくさい			00.7
6			じる ちゃんこ汁 こもくゃ 五目焼きビーフン	にく とりにく ぶた肉 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳		白菜 こんにゃく キャベツ たけのこ 白菜		あぶら あぶら 油 ごま油	29.7 599
	_な 菜めし	牛乳	五目焼きビーノン じる 鶏だんご汁	ぶた肉鶏肉	牛乳	にんじん ねき	キャベツ たけのこ 白菜 しいたけ 生姜 大根	米 ヒーフン こ かたくり粉	油 ごま油 ごま	555
(月)	₩ ØU	1 30	挿にんと汗			にり	しいだけ 生安 人恨 えのきたけ 菜めしの素	かたくり初	C	23.7
7	ぼうさいきゅうし 防災給食	しよく	き ぽ だいにん 切り干し大根のみそ汁	みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	まりまたけ来のしの糸 切り干し大根	ひじょうしょくようごもく 非常食用五目ごはん		588
	ひじょうしょくようごもく 非常食用五目ごはん	牛乳	みかん缶		わかめ	1270070	みかん缶 しいたけ	9713273111111111111111111111111111111111		
(火)										15.9
8			さつまいもの米粉シチュー	鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	たんじん 枝豆	たま 玉ねぎ	ごめ 米 さつまいも	マーガリン	620
(1)	チキンライス	牛乳	^て 手づくり青りんごゼリー		ちょうりようぎゅうにゅう 調理用牛乳	ピーマン		こめこ 米粉	あぶら 油	
(水)			t	1-1		トマトピューレ		りんごゼリーの素	£ 95	20.1
9	+*		あった 厚揚げのカレー炒め	ぶた肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま 玉ねぎ 生姜	こめ tぎ 米 麦 さとう	ごま油	641
(木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	もやしのスープ	^{あつあ} 厚揚げ ベーコン		ちんげん業	にんにく もやし	かたくり粉		0.5
			だいず から		ぎゅうにゅう		かじゅう	こめ むぎ	あぶら あぶら	25
10	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	大豆とかつおのピリ辛あえ	かつお ^{だいず あぶらあ} 大豆 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳		しいたけ レモン果汁	_	油 ごま油	666
(金)	麦こはん	L 1 0	さわやかキャベツ	大豆 油揚げ にく ぶた肉		みつば	キャベツ にんにく ごぼう たけのこ 生姜	かたくり粉	ごま	30
13			<u>にありん</u> この ぁ お好み揚げ	いた肉 にく とりにく ぶた肉 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん わぎ	こはったけのご 生姜 キャベツ ごぼう	こめ むぎ 米 麦 さとう	あぶら 油	680
'3	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	いた に ひじきの炒め煮	だいず たくわ	午乳 _{あお} 青のり	100/0 100	イヤハク こはフ Luうがづ 生姜漬け	木 友 CCフ こむぎこ 小麦粉	/Ш	
(月)	~=15/0		2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 1 1 1	パュークへわ けいらん ぶ 鶏卵 かつお節	ひじき		こんにゃく	V : ~ 1/2		23.4
14			ミートグラタン	ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	^{たま} 玉ねぎ にんにく	こめ 米	マーガリン	634
	コーンピラフ	牛乳	だいこん 大根スープ	ぶた肉	チーズ	ちんげん菜	だいこん 大根 とうもろこし	マカロニ	ぁぶら 油	
(火)						トマトピューレ		- U + J^	± w>	22.6
15	***		みそおでん	ちくわ 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	だいこん 大根 もやし	^{こめ むぎ} 米 麦 さとう	ぁぶら 油 ごま	599
(2人)	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	ごま酢あえ	みそ	こんぶ 昆布		キャベツ	じゃがいも		
			て はるま	けいらん 鶏卵 にく とうふ	ぎゅうにゅう		こんにゃく	こめ むぎ	あぶら あぶら	20.8
16	むぎ	牛乳	手づくり春巻き	にく とうふぶた肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ナルッキ	しいたけ たけのこ	こめ むぎ 米 麦 さとう はるさめ ハモ ハロ ご	^{あぶら} あぶら 油 ごま油	616
(木)	きぎ 麦ごはん	十孔	ちんげん菜のスープ		わかめ	ちんげん業	キャベツ 芸ねぎ	を 香雨 かたくり粉 はなま 香巻きの皮		18.5
17	み えじものいちばをゆ 三重地物一番給 1	うしょくひ 全の口	きからに 鰆の煮つけ	にく あっあ ぶた肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぎ	えのきたけ 生 娑 もやし 	春巻きの皮 ^{こめ} ぜ 米 麦 さとう		626
''	ニ里地物一番和 むぎ 麦ごはん		かべいかでれ鍋	ISI/C	十五	にんしん なき	主安 もやし 日来 えのきたけ 大根	A 女 CCJ		2_0
(金)	χC10/0	-	みかん	mud			みかん こんにゃく			27.3
20			にく やさい ぶた肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	たま 玉ねぎ にんにく	こめ もぎ 米 麦 さとう	マヨネーズ	619
	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	マセドアンサラダ				しょうが 生姜 キャベツ	じゃがいも	あぶら 油	
(月)							きゅうり			20.3
21			白菜ポトフ	とりにく にく 鶏肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	^{たま} 玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも		751
	^て ゃ 照り焼きバーガー	牛乳	_{こめ} お米でさつまいもと栗のタルト	おから ウインナー		さやいんげん	しょうが 生姜 キャベツ	かたくり粉 さとう		
(火)	اذا		▶ / ≒	Lill-7 + 255+	ギルシニ・・ニ		はない白菜	サツマイモと栗のタ		29
22	とうじ 冬至こんだ [・]		とりにく 鶏肉のから揚げ ちゅうかあじ	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 生姜 キャベツ たま	こめ むぎ 米 麦 さとう :	^{あぶら} ごま油	683
(水)	^{むぎ} 麦ごはん	牛乳	ちゅうかあじ キャベツの中華味 Lる	みそ	わかめ	かぼちゃ	^{たま} 玉ねぎ	かたくり粉		0.5
NO.	みえけん まい	いつきだい	かぼちゃのみそ汁 にちょうび 、ぜんご、しゅうかん。なか	じものいたげんきゃ	hāi L/ 71 ++-	てい じばさんぶ	0 h0 h3 h10-3±4	うしょく しょくいく とりくみ		25

みえけん まいっきだい にちょうで ぜんご しゅうかん なか じものいちばんきゅうしょく ひ せってい じばきんぶっ かっよう がっこうきゅうしょく しょいく とりくみ すす ※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。