

5月こんだてひょう

令和4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			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 (赤の食品)	からだ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)	
2 (月)	むぎ麦ごはん	牛乳	とりにく やさい ちゅうかいた 鶏肉と野菜の中華炒め にら玉スープ	とりにく ほね しよくひん 鶏肉 鶏卵 豆腐	からだ ちょうし との しよくひん にんじん 生姜 玉ねぎ ピーマン たけのこ こんにやく チンゲン菜 れんこん しいたけ	ねつ ちから しよくひん こめ むぎ さとう 油 ごま油 かたくり粉	551 23.7
6 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	しん じゃがのそぼろ煮 ツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 ツナ	にんじん たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり	こめ むぎ さとう マヨネーズ かたくり粉 じゃがいも	646 21.1
9 (月)	むぎ麦ごはん	牛乳	とうふ でんがく 豆腐の田楽 ごもく 五目きんぴら	とうふ みそ ぎゅうにゅう 豆腐 みそ 牛乳 あぶらあげ 油揚げ さつま揚げ	にんじん れんこん ごぼう グリーンピース こんにやく	こめ むぎ さとう 油 ごま 米 麦 さとう 油 ごま	606 21.3
10 (火)	コーンピラフ	牛乳	スープパグティ 手作りりんごゼリー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ベーコン 鶏肉 調理用牛乳	にんじん たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	こめ こめこ マーガリン 米 米粉 マーガリン スバグティ ゼリーの葉	588 16.3
11 (水)	むぎ麦ごはん	牛乳	すき や に 焼き煮 こまつな 小松菜のごま和え	ぶた肉 ぎゅうにゅう ぶた肉 牛乳 あぶらあげ 油揚げ や 豆腐 焼き豆腐	にんじん たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ こまつな 小松菜 こんにやく	こめ むぎ さとう 油 ごま 米 麦 さとう 油 ごま	592 22.5
12 (木)	チキンカレーライス	牛乳	ひじきのサラダ ふくじんづけ 福神漬	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 ローズハム ひじき	にんじん きゅうり とうもろこし にんにく しょうが りんご キャベツ たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ 福神漬	こめ むぎ さとう 油 米 麦 さとう 油	657 22.3
13 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	かつおのみそがらめ さわやかキャベツ わかめとたけのこの煮物	かつお だいず ぎゅうにゅう かつお 大豆 牛乳 みそ ちくわ わかめ あつあ 厚揚げ	にんじん しょうが かいゆう 生姜 レモン果汁 さやいんげん キャベツ たけのこ	こめ むぎ さとう 油 ごま 米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	663 30.7
16 (月)	むぎ麦ごはん	牛乳	ちくわのチーズ焼き きり干し大根の炒め煮 きせつ かんまつ 季節の柑橘	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 ちくわ チーズ こんぶ 昆布	にんじん たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ とうもろこし さやいんげん きり干し大根 しいたけ きせつ かんまつ 季節の柑橘 こんにやく	こめ むぎ さとう マヨネーズ 米 麦 さとう マヨネーズ あぶら 油 ごま	570 21.5
17 (火)	コッパパン	牛乳	チキンカツ ゆでキャベツ もやしのスープ	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 鶏卵 ベーコン	チンゲン菜 かい ぎゅうにゅう キャベツ 玉ねぎ もやし	コッパパン 油 こむぎこ 小麦粉 パン粉	670 28.4
18 (水)	むぎ麦ごはん	牛乳	ごもく や 五目焼きビーフン とりにく しいたけ 鶏肉入りみそ汁	ぶた肉 とりにく ぎゅうにゅう ぶた肉 鶏肉 牛乳 豆腐 あぶらあげ 油揚げ	にんじん キャベツ たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ ねぎ しいたけ 大根 にら しめじ こんにやく	こめ むぎ さとう 油 ごま油 米 麦 さとう 油 ごま油 ビーフン 里芋 ごま	616 24.1
19 (木)	むぎ麦ごはん	牛乳	おやこに 親子煮 れんこんサラダ	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 鶏卵 ローズハム	にんじん たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ こんにやく ねぎ とうもろこし きゅうり れんこん	こめ むぎ さとう マヨネーズ 米 麦 さとう マヨネーズ	605 21.7
20 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	さかな さいきょうや 魚の西京焼き のり酢あえ 豆腐とえのきたけのすまし汁	さかな ツな ぎゅうにゅう 鯖 ツな 牛乳 豆腐 みそ わかめ のり	にんじん もやし キャベツ ねぎ えのきたけ たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ み えんどう	こめ むぎ さとう ごま 米 さとう ごま	584 29.1
23 (月)	むぎ麦ごはん	牛乳	やさしい 野菜入りぶたみそ ごまじゃこサラダ	ぶた肉 みそ ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ 牛乳	にんじん たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ キャベツ さやいんげん こまつな 小松菜	こめ むぎ さとう ごま ごま油 米 麦 さとう ごま ごま油	599 24.3
24 (火)	キムチチャーハン	牛乳	ちゅうかふう 中華風コーンスープ もやしナムル	ぶた肉 ぎゅうにゅう ぶた肉 牛乳 鶏卵	にんじん たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ 白菜キムチ ピーマン とうもろこし こまつな 小松菜 もやし	こめ むぎ さとう 油 ごま油 米 さとう 油 ごま油 じゃがいも ごま かたくり粉	594 21.2
25 (水)	むぎ麦ごはん	牛乳	ひじき入り豆腐ハンバーグ じゃがいもの洋風煮 ミニトマト	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 豆腐 ひじき みそ	にんじん しょうが たま ぎゅうにゅう 生姜 玉ねぎ ミニトマト キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう 粉 米 麦 さとう 粉 じゃがいも パン粉 かたくり粉	592 21.9
26 (木)	むぎ麦ごはん	牛乳	かき揚げ 厚揚げのみそ汁	あつあ ぎゅうにゅう 厚揚げ 牛乳 みそ わかめ 鶏卵	にんじん とうもろこし ねぎ しいたけ ごぼう さやいんげん もやし たま ぎゅうにゅう 玉ねぎ	こめ むぎ さとう 油 米 麦 油 こむぎこ 小麦粉	581 18.0
27 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ほうれん草のごま和え きつぎる 五月汁	さば とうふ ぎゅうにゅう 鯖 豆腐 牛乳 かまぼこ	にんじん しょうが えのきたけ ほうれん草 たけのこ さやえんどう	こめ むぎ さとう ごま 米 麦 さとう ごま	612 28.5
30 (月)	むぎ麦ごはん	牛乳	沢煮わん ヨーグルト	ツな ぶた肉 ぎゅうにゅう 鶏卵 ヨーグルト あぶらあげ 油揚げ 焼きのり	にんじん しょうが ぎゅうにゅう 生姜 ごぼう さやいんげん たけのこ みつば しいたけ	こめ むぎ さとう 油 米 麦 さとう 油 かたくり粉	682 26.0
31 (火)	なめし	牛乳	だいず といもと 小魚の揚げ煮 もやしとぶた肉のサラダ	ぶた肉 ぎゅうにゅう ぶた肉 牛乳 だいず 大豆 ちりめんじゃこ	にんじん もやし なめしのもと きゅうり	こめ むぎ さとう 油 ごま 米 さとう 油 ごま さつまいも かたくり粉	620 21.6

※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。