

# 6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 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 (赤の食品)	体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)	
1 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちくげんに 筑前煮 なつとう 納豆みそ	とりにく 鶏肉 ぶた肉 牛乳 ちくわ なつとう 納豆 みそ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ しいたけ こんにゃく	こめ 米 麦 さとう 油	568 21.5
2 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	はな 花シューマイ きりほしだいこん 切り干し大根のみそ汁 えだまめ 枝豆	ぶた肉 豆腐 牛乳 あぶら 揚げ みそ	にんじん たまご 玉ねぎ しめじ えだまめ 枝豆 きりほしだいこん みつば	こめ 米 麦 さとう ごま油 かたくり粉 シューマイの皮	641 24.7
3 (金)	かみかみ給食 むぎ 麦ごはん	牛乳	いわしのピザ風 かみかみサラダ	いわし さきいか 大豆 チーズ	にんじん たまご 玉ねぎ きゅうり ピーマン とうもろこし パセリ キャベツ	こめ 米 麦 オリーブ油 ドレッシング	617 27.7
6 (月)	チキンカレーライス	牛乳	コールスローサラダ ぶくじんづけ 福神漬	とりにく 鶏肉 牛乳 ツナ	にんじん たまご 玉ねぎ にんにく しょうが 生姜 りんご 福神漬 キャベツ きゅうり	こめ 米 麦 あぶら 油 じゃがいも ドレッシング こむぎこ 小麦粉	681 22.6
7 (火)	うめ 梅しらすごはん	牛乳	ごもくめ 五目豆 かきたま汁	だいず 豆腐 牛乳 さつま揚げ ちりめんじゃこ 鶏卵	にんじん うめぼし 梅干し ゆかり ごぼう さやいんげん しいたけ こんにゃく こまつな 小松菜	こめ 米 さとう ごま油 ごま かたくり粉	596 25.4
8 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のバーベキューソース わかさポテト ひじきともやしの中華スープ	とりにく 鶏肉 ベーコン 牛乳 わかめ 青のり ひじき	にんじん たけのこ とうもろこし ピーマン もやし りんご 生姜 ねぎ にんにく レモン果汁	こめ 米 麦 さとう ごま油 ごま じゃがいも	570 25.2
9 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	チンジャオロースー ワンタンスープ	とりにく 鶏肉 ぶた肉 牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜 しいたけ もやし	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉 ワンタン皮	557 21.8
10 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	しみぎかな 白身魚のカレー風味揚げ キャベツの即席漬 どさんこ汁	しいら ぶた肉 牛乳 みそ	にんじん しょうが 生姜 とうもろこし キャベツ きゅうり もやし にんにく	こめ 米 麦 バター あぶら 油 かたくり粉 じゃがいも	611 26.9
13 (月)	えびピラフ	牛乳	まめ 豆とトマトの食べるスープ フルーツポンチ	だいず ベーコン 牛乳 えび	にんじん たまご 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト缶 とうもろこし にんにく さやいんげん みかん缶 もも缶 バイン缶	こめ 米 さとう あぶら 油 かたくり粉 マーガリン サイダー	570 19.9
14 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とりポテトレモン揚げ きりほしだいこん 切り干し大根のサラダ	とりにく 鶏肉 ちくわ 牛乳	にんじん きゅうり レモン果汁 しょうが 生姜 とうもろこし きりほしだいこん 切り干し大根 生姜 とうもろこし	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉 ごま じゃがいも	631 22.9
15 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	チャブチェ キャベツスープ	ぶた肉 ベーコン 牛乳	にんじん ピーマン にら えのきたけ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 ごま 春雨 ラー油	593 18.4
16 (木)	ピビンバ	牛乳	わかめスープ てづく 手作りアセロラ寒天	ぶた肉 豆腐 牛乳 鶏卵 わかめ かんてん 寒天	にんじん ほうれん草 ねぎ えのきたけ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 アセロラジュース ごま	642 24.2
17 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さけ 鮭のマヨネーズ焼き けんちん汁	とりにく 鶏肉 鮭 牛乳 あぶら 揚げ 豆腐	にんじん たまご 玉ねぎ 大根 ねぎ とうもろこし パセリ ごぼう しめじ	こめ 米 麦 あぶら 油 ごま油 ごま油 さといも マヨネーズ	612 28.4
20 (月)	ひじきそぼろごはん	牛乳	あつあ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト	とりにく 鶏肉 厚揚げ 牛乳 みそ 鶏卵 わかめ	にんじん ねぎ 生姜 もやし グリーンピース	こめ 米 麦 さとう あぶら 油	641 25.1
21 (火)	こめこ 米粉パン	牛乳	ペンネアラビアータ かぼちゃスープ	ベーコン 牛乳	えだまめ 枝豆 にんじん たまご 玉ねぎ にんにく ピーマン かぼちゃ 南瓜 トマト缶	こめ 米 麦 あぶら 油 ペンネ さとう オリーブ油	635 23.9
22 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	てづく 手作りの春巻き キャベツの中華味 チンゲン菜のスープ	ぶた肉 豆腐 牛乳	にんじん しいたけ たけのこ チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉 春雨 はるま かわ 春巻きの皮	633 19.0
23 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ こまつな 小松菜のごまあえ	こうやどうふ 高野豆腐 鶏肉 牛乳 あぶら 揚げ 鶏卵	にんじん たまご 玉ねぎ しめじ さやいんげん キャベツ こまつな 小松菜	こめ 米 麦 さとう ごま	554 22.1
24 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さばのごま焼き ごもく 五目きんぴら ミニトマト	さば あぶら 揚げ 牛乳 さつま揚げ	にんじん ねぎ 生姜 にんにく ミニトマト れんこん ごぼう グリーンピース こんにゃく	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油	659 26.0
27 (月)	タコライス	牛乳	ミルクカレースープ メロン	ぶた肉 だいず 牛乳 鶏肉 調理用牛乳	にんじん にんにく キャベツ ピーマン とうもろこし えのきたけ チーズ トマト缶 パセリ 玉ねぎ セロリ メロン	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 じゃがいも	642 24.2
28 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	かわり 焼きコロッケ さわやかキャベツ ごまみそ汁	ぶた肉 みそ 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 生姜 キャベツ レモン果汁 もやし えのきたけ	こめ 米 麦 こめこ あぶら 油 ごま コーンフレーク じゃがいも	595 19.0
29 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	れい 冷しゃぶ とりにく 鶏肉と野菜のすまし汁	ぶた肉 みそ 牛乳 鶏肉	にんじん しょうが 生姜 キャベツ チンゲン菜 きゅうり もやし たまご 玉ねぎ えのきたけ	こめ 米 麦 さとう ごま かたくり粉	561 25.1
30 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	すな 酢豚 パンサンスー	ぶた肉 牛乳 ロースハム	にんじん しょうが 生姜 たまご 玉ねぎ ピーマン しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 春雨 ごま油	642 20.0

※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。  
また、6月20日～24日は、みえ地物一番給食週間です。大紀町産や三重県産の食材を取り入れています。太字が地域の食材の予定です。