

7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 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あじの南蛮漬 あじの南蛮漬 きわに 沢煮わん バナナ	あじ ぶた肉 あじ ぶた肉 牛乳 油揚げ	にんじん たまねぎ レモン果汁 みつば ごぼう たけのこ しいたけ バナナ	こめ 小麦 さとう 油 かたくり粉	653 26.3
4 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ ちくわのお好み揚げ きのこ 切り干し大根の炒め煮 ゆで野菜	ちくわ 鶏肉 ちくわ 鶏肉 牛乳 鶏卵 青のり 昆布	にんじん キャベツ しいたけ さやいんげん しょうがづけ こんにゃく きり干し大根	こめ 小麦 さとう 油 こむぎ 小麦粉 ごま	609 22.3
5 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ホイコーロー れんこんサラダ	ぶた肉 ぶた肉 牛乳 ロースハム みそ	にんじん キャベツ たけのこ ピーマン にんにく れんこん とうもろこし きゅうり	こめ 小麦 さとう ごま油 マヨネーズ	616 21.0
6 (水)	うみひら 海開き 大豆としめじのごはん	牛乳	ふたじり 豚汁 へんは焼き	とりにく 鶏肉 ぶた肉 油揚げ みそ 豆腐 大豆 ひじき あぶら 油揚げ 豆乳	にんじん しめじ えのきたけ みつば こんにゃく	こめ 米 さとう 黒糖 米粉 じゃがいも	632 23.1
7 (木)	たなばた 七夕ごはん とり 鶏そぼろずし	牛乳	たなばた 七夕そうめん汁 すいか	とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ 牛乳 鶏卵 わかめ 焼きのり	にんじん れんこん しいたけ さやいんげん しょうがづけ たまねぎ オクラ すいか	こめ 米 さとう ごま そうめん	589 20.3
8 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さかな 魚の香草焼き もやしスープ カレーこぶき芋	しいら しいら 牛乳 ベーコン	チンゲン菜 たまねぎ もやし パセリ バジル	こめ 小麦 マヨネーズ パン粉 オリーブ油 じゃがいも	612 25.2
11 (月)	なつやさい 夏野菜カレー	牛乳	チーズサラダ ふくじんづけ 福神漬	ぶた肉 ぶた肉 牛乳 ロースハム チーズ	にんじん キャベツ なす きゅうり かぼちゃ にんにく りんご 福神漬 ピーマン とうもろこし 生姜 たまねぎ	こめ 小麦 あぶら 油 こむぎ 小麦粉 ドレッシング	711 22.9
12 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とうふ 豆腐のチリソース煮 パンサンスー	とうふ 豆腐 牛乳 ロースハム	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく キャベツ ねぎ きゅうり しょうが	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉 はるかめ 春雨	585 19.6
13 (水)	たいきちよう 大紀町スペシャルメニュー ぎゅうどん 牛丼	牛乳	かきたま汁 ヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉 牛乳 豆腐 ヨーグルト 鶏卵	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん えのきたけ もやし こまつな 小松菜 こんにゃく	こめ 小麦 さとう かたくり粉	691 27.4
14 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	からあげのねぎソースがけ キャベツともやしのみそ汁 とうもろこし	とりにく 鶏肉 豆腐 牛乳 あぶら 油揚げ みそ	にんじん しょうが とうもろこし ねぎ もやし キャベツ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉	634 31.0
15 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さば 鯖の照り焼き とうがんのすまし汁 ひじきの炒め煮	さば 鯖 大豆 ちくわ 牛乳 あぶら 油揚げ かまぼこ ひじき	にんじん しょうが とうがん みつば ごぼう えのきたけ こんにゃく	こめ 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉	614 27.4
19 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	なすのミートグラタン なつやさい 夏野菜のスープ てづく 手作りクールゼリー	ぶた肉 ぶた肉 牛乳 ベーコン チーズ	にんじん なす とうもろこし かぼちゃ トマト缶 にんにく みかん缶 モロヘイヤ ズッキーニ たまねぎ	こめ 小麦 あぶら 油 クールゼリーの素	629 20.4

※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。

13日の大紀町スペシャルメニューでは、大紀町から特別に予算をもらって、特産品の七保牛を使った牛丼をだします。他にも大紀町の食材を使う予定ですのでおたのしみに。
感謝していただきます。