

# 9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)	
2 (金)	ポークカレーライス	牛乳	ひじきのサラダ 福神漬	ぶた肉 ロースハム	にんじん 玉ねぎ 生姜	こめ 米 小麦 さとう 油	688  21.1
5 (月)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ハンサンスー	豆腐 ぶた肉 ロースハム	にんじん ねぎ	こめ 米 小麦 さとう 油 ごま油 春雨 かたくり粉	652  25.1
6 (火)	コーンピラフ	牛乳	チリコンカン 手作りクールゼリー	ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん トマト缶	こめ 米 さとう マーガリン じゃがいも 油 クールゼリーの素	658  22.2
7 (水)	ひやかし中華	牛乳	いろどりサラダ フルーツ杏仁	ツナ ロースハム 大豆	にんじん もやし きゅうり とうもろこし もも缶 みかん缶 パイン缶	ちゅうか 中華めん ごま油 ごま とうりゅう 豆乳デザート マヨネーズ さつまいも さとう	629  24.1
8 (木)	麦ごはん	牛乳	米粉のマカロニグラタン 青じそツナサラダ 野菜ふりかけ	とりにく 鶏肉 ツナ チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ 米 小麦 米粉 あぶら 油 マカロニ マーガリン ドレッシング	610  22.3
9 (金)	お月見こんだて あじの蒲焼丼	牛乳	吉野煮 きなこ団子	あじ 厚揚げ 鶏肉 きなこ いか	にんじん 生姜 たけのこ さやいんげん ごぼう キャベツ	こめ 米 小麦 白玉団子 あぶら 油 ごま かたくり粉 さとう じゃがいも	585  25.3
12 (月)	麦ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ きゅうりのピリ辛漬 かぼちゃの豚汁	ちくわ ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵	にんじん かぼちゃ ねぎ	こめ 米 小麦 あぶら ごま油 ごま 油 ごま ラー油	653  25.3
13 (火)	麦ごはん	牛乳	ゴーヤともやしのチャンプルー タンタンスープ	厚揚げ ぶた肉 みそ 鶏卵	にんじん ねぎ にら えのきたけ チンゲン菜	こめ 米 小麦 さとう あぶら ごま油 ごま油 春雨	574  21.1
14 (水)	ごきどんぶり 五色丼	牛乳	沢煮わん バナナ	ツナ ぶた肉 油揚げ 焼きのり 鶏卵	にんじん 生姜 ごぼう みつば しいたけ たけのこ さやいんげん バナナ	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉	638  24.7
15 (木)	麦ごはん	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め にら玉スープ	ぶた肉 厚揚げ みそ 鶏卵	にんじん にら なす もやし さやいんげん 玉ねぎ しいたけ ピーマン こんにゃく	こめ 米 小麦 さとう あぶら ごま油 ごま かたくり粉	597  22.1
16 (金)	三重地物一番給食の日 麦ごはん	牛乳	白身魚のレモン揚げ ゆでキャベツ とうがんのすまし汁	しいら かまぼこ	にんじん みつば	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉	569  25.4
20 (火)	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ 五目きんぴら	高野豆腐 油揚げ 鶏肉 さつまあげ 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん れんこん ごぼう グリーンピース こんにゃく	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉	610  23.2
21 (水)	キムチチャーハン	牛乳	ひじきともやしの中華スープ ヨーグルト	ぶた肉 ベーコン わかめ ひじき	にんじん 玉ねぎ 白菜 キムチ ピーマン もやし たけのこ ねぎ	こめ 米 あぶら ごま油 ごま油 ごま	588  20.4
22 (木)	麦ごはん	牛乳	大豆とかつおのピリ辛あえ 切り干し大根の炒め煮 巨峰	かつお 鶏肉 昆布 大豆	にんじん ねぎ さやいんげん	こめ 米 小麦 さとう あぶら ごま油 ごま油 ごま かたくり粉 ごま	667  28.7
26 (月)	にんじゃごはん	牛乳	がんもどきのふくめ煮 田舎汁	がんもどき 厚揚げ みそ	にんじん グリーンピース ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ 米 さとう あぶら 油 さといも 里芋	611  23.5
27 (火)	コッパン	牛乳	ポークシチュー フレンチサラダ	ぶた肉 大豆 ロースハム	にんじん トマト缶 きゅうり とうもろこし	こめ 米 さとう マーガリン じゃがいも 米粉 ドレッシング	640  25.1
28 (水)	麦ごはん	牛乳	肉じゃが ほうれん草のごま和え	ぶた肉 油揚げ	にんじん さやいんげん こんにゃく ほうれん草 キャベツ	こめ 米 小麦 さとう あぶら ごま油 ごま じゃがいも	594  21.5
29 (木)	麦ごはん	牛乳	ぶた肉のアングレース キャベツスープ ミニトマト	ぶた肉 ベーコン	にんじん 生姜 玉ねぎ ミニトマト えのきたけ キャベツ	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 パン粉 かたくり粉	646  20.9
30 (金)	麦ごはん	牛乳	鱈のトウバンジャン焼き けんちん汁 若草ポテト	鱈 豆腐 鶏肉 青のり 油揚げ	にんじん ねぎ	こめ 米 小麦 さとう あぶら ごま油 ごま油 さといも じゃがいも	650  28.3

※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、食育の取組みを進めています。