

11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 塩分
	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)	
1 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちくわのチーズ焼き キムチ鍋	ちくわ ぶた肉 豆腐 みそ	にら まいたけ 大根 白菜 白菜キムチ	こめ 小麦 さとう マロニー ごま油	588 23.5
2 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	わかめスープ みかんヨーグルト	ぶた肉 とうふ 鶏卵	にんじん しょうが えのきたけ ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ねぎ みかん缶 もやし	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 ごま	642 25.8
4 (金)	かみかみ給食 ホワイトドリア	牛乳	かみかみみそマヨサラダ	とり肉 だいず 鶏肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ とうもろこし ほうれん草	こめ 小麦 米粉 とうもろこし じゃがいも マーガリン ごま マヨネーズ	603 20.6
7 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ごもくや 五目焼きビーフン もやしスープ	ぶた肉 ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ にら しいたけ もやし チンゲン菜	こめ 小麦 油 ごま油 ビーフン ごま	573 18.2
8 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	おから入り手作りハンバーグ 大根のすまし汁 ブロッコリーのおかかあえ	とり肉 ぶた肉 おから 豆腐 かまぼこ かつお節	にんじん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー えのきたけ こまつな 小松菜	こめ 小麦 さとう かたくり粉	603 27.4
9 (水)	こめ 米粉と大豆のドライカレー	牛乳	コールスローサラダ ふくじんづけ 福神漬	ぶた肉 だいず 大豆	ピーマン 玉ねぎ 福神漬 エリンギ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ 小麦 米粉 マーガリン 油 さとう ドレッシング	603 19.4
10 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	てづく 手作りツナコロッケ 切り干し大根のみそ汁 さわやかキャベツ	ツナ 油揚げ みそ 鶏卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ レモン果汁 しめじ き だいこん 切り干し大根	こめ 小麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	670 21.5
11 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さけ 鮭のみじ焼き ちゃんこ汁 バナナ	さけ 鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ しいたけ もやし バナナ こんにゃく	こめ 小麦 ごま油 マヨネーズ	638 29.4
15 (火)	こめ 米粉パン	牛乳	シェパースパイ コーンスープ りんご	ぶた肉 豆腐 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし トマト缶 にんにく キャベツ えのきたけ りんご	こめ 小麦 米粉パン パン粉 マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ナツメグ	641 25.3
16 (水)	コーンピラフ	牛乳	ポトフ ヨーグルト	ベーコン ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん 大根 とうもろこし	こめ 小麦 マーガリン	554 16.6
17 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	お好み揚げ ひじきの炒め煮	ぶた肉 だいず 鶏肉 かつお節 鶏卵 ひじき	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ しょうが 生姜漬 こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 小麦粉	670 22.9
18 (金)	みえじものいちばん給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	さば しょうがに 鯖の生姜煮 けんちん汁 おひたし	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう しめじ	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも 里芋	640 28.6
21 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ツナじゃが焼き わかめみそ汁	ツナ 厚揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ 白菜 とうもろこし	こめ 小麦 マヨネーズ じゃがいも	574 20.6
22 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とりポテトレモン揚げ チンゲン菜のスープ キャベツの即席漬	とり肉 とうふ 鶏肉 豆腐	にんじん しょうが レモン果汁 チンゲン菜 きゅうり キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	616 23.2
24 (木)	わしよくひ 和食の日 きのこごはん	牛乳	とうふ でんがく 豆腐の田楽 切り干し大根の炒め煮	とり肉 ちくわ 油揚げ みそ 豆腐 昆布	にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん まいたけ たけのこ 切り干し大根 しめじ	こめ 小麦 さとう 油 ごま	582 25.2
25 (金)	たいきちよう 大紀町スペシャルメニュー 鯛めし	牛乳	さわに 沢煮わん キャベツとちくわのごま酢あえ みかん	鯛 ちくわ ぶた肉 油揚げ	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ みつば きゅうり みかん	こめ 小麦 ごま油 ごま かたくり粉	592 25.1
28 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ こんにゃくサラダ	こうやとうふ 鶏肉 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん とうもろこし ほうれん草 こんにゃく	こめ 小麦 さとう マヨネーズ	577 20.6
29 (火)	ぶたにく 豚肉のチャーハン	牛乳	ワンタンスープ てづく 手作り青りんごゼリー	ぶた肉 鶏肉 牛乳	ねぎ 玉ねぎ もやし にんじん しいたけ しょうが チンゲン菜	こめ 小麦 ごま油 ワンタン皮 ごま 青りんごゼリーの素	538 19.8
30 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	はつぼうさい 八宝菜 だいごいも 大学芋	ぶた肉 いか	にんじん 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 しいたけ 白菜	こめ 小麦 さとう ごま油 油 さつまいも ごま かたくり粉	627 19.1

※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。