

12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 (木)	きんぴらごはん	牛乳	とり鶏だんご汁 みかん	ぶた肉 鶏肉 牛乳	にんじん 生姜 白菜 大根 ねぎ えのきたけ ごぼう みかん こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉	548 21.7
2 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	かつおのみそがらめ こんかい 根菜のすまし汁 さわやかキャベツ	かつお 大豆 みそ	にんじん 生姜 キャベツ ねぎ レモン果汁 大根 ごぼう しいたけ	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま じゃがいも	660 26.8
5 (月)	チキンライス	牛乳	じゃがいもの洋風煮 ブルーヨーグルト	とり鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト缶 キャベツ	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも マーガリン 油	564 20.0
6 (火)	むぎ麦ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ きりぼし大根の炒め煮	ちくわ 鶏肉 鶏卵 青のり こんぶ 昆布	にんじん きりぼし大根 さやいんげん しいたけ こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 こむぎ小麦粉 ごま	604 22.5
7 (水)	ごはん	牛乳	レトルトカレー (非常時用) ひじきの中華スープ (防災バージョン) みかん缶	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき わかめ	にんじん たまねぎ とうもろこし みかん缶	こめ 小麦 さとう 油 レトルトカレー ごま	625 15.7
8 (木)	むぎ麦ごはん	牛乳	だいこん 鶏肉のしょうが煮 マカロニサラダ	とり鶏肉 ロースハム 厚揚げ	にんじん 生姜 こんにゃく さやいんげん とうもろこし ブロッコリー キャベツ 大根	こめ 小麦 さとう 油 マカロニ マヨネーズ	594 21.2
9 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	さば 鯖の塩こうじ焼き さといも 里芋のみそ汁 ほうれん草のごまあえ	さば 油揚げ 牛乳 みそ	にんじん えのきたけ ねぎ 大根 ほうれん草 ごぼう	こめ 小麦 さとう ごま さといも 里芋	620 26.2
12 (月)	むぎ麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ハンサンスー	とうふ みそ 牛乳 ぶた肉 ロースハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 春雨	653 25.1
13 (火)	ぎゅうにく 牛肉すし	牛乳	すまし汁 手作りいちごゼリー	ぎゅうにく とうふ 牛乳 豆腐 わかめ	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 えのきたけ さやいんげん	こめ さとう ごま ゼリーの素	575 19.8
14 (水)	むぎ麦ごはん	牛乳	みそおでん はくさい 白菜のごまあえ	ちくわ 鶏肉 みそ こんぶ 鶏卵	にんじん 大根 ほうれん草 白菜 こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも ごま	600 20.8
15 (木)	むぎ麦ごはん	牛乳	チャブチェ 大豆といもと小魚の揚げ煮	ぶた肉 牛乳 大豆 かえりちりめん	にんじん もやし にら にんにく ピーマン	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 さつまいも ラー油 春雨 かたくり粉 ごま	680 22.4
16 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	たい しおや 鯛の塩焼き ちゃんご汁 みえ 三重なばなの和え物	たい とり 鶏肉 牛乳 厚揚げ	にんじん ごぼう もやし みえ 三重なばな しいたけ 大根 ねぎ 白菜 こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 ごま	571 29.3
19 (月)	むぎ麦ごはん	牛乳	厚揚げのカレー炒め にら卵スープ	ぶた肉 牛乳 厚揚げ みそ 鶏卵	にんじん たまねぎ 生姜 にら にんにく もやし しいたけ	こめ 小麦 さとう 油 かたくり粉	654 26.8
20 (火)	セルフチキンカツサンド	牛乳	だいこん 大根スープ	とり鶏肉 牛乳 ベーコン 鶏卵	にんじん キャベツ 大根 チンゲン菜 レモン果汁	バーガーパン 油 こむぎ小麦粉 パン粉 マヨネーズ	616 26.7
21 (水)	むぎ麦ごはん	牛乳	ごもくにまめ 五目煮豆 ごまみそ汁 バナナ	だいず 大豆 牛乳 さつまあげ わかめ みそ	にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし バナナ ごぼう	こめ 小麦 さとう 油 ごま	614 22.1
22 (木)	カレーピラフ	牛乳	かぼちゃの米粉スープ とうにゅう 豆乳クレープ	ぶた肉 鶏肉 牛乳 しょうりょうぎゅうにゅう 調理用牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ 南瓜 枝豆 チンゲン菜	こめ 米粉 マーガリン とうにゅう 豆乳クレープ 油	651 21.7

※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。