

# 5月こんだてひょう

# 令和5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 (火)	こどもの日給食		わかめのすまし汁	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ さやいんげん こまつな 小松菜	624 22.6
	牛肉すし	牛乳	かしわもち			こめ 米 さとう ごま かしわもち	
8 (月)	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	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし	589 22.8
						こめ 米 さとう あぶら 油 じゃがいも こむぎこ 小麦粉	
9 (火)	麦ごはん	牛乳	やさしい野菜入りぶたみそ ごまじゃこサラダ	ぶた肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ こまつな 小松菜	631 22.1
						こめ 米 さとう ごま あぶら 油 ごま きいも 里芋	
10 (水)	キムチチャーハン	牛乳	中華風コーンスープ ヨーグルト	ぶた肉 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ ピーマン とうもろこし こまつな 小松菜	657 24.9
						こめ 米 あぶら 油 ごま油 じゃがいも かたくり粉	
11 (木)	麦ごはん	牛乳	とりにく鶏肉のからあげ さわやかキャベツ じゃがいものみそ汁	とりにく鶏肉 みそ あぶら油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 生姜 レモン果汁 ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ	557 30.2
						こめ 米 さとう あぶら 油 じゃがいも	
12 (金)	豆ごはん	牛乳	鯛の塩焼き のり酢和え すまし汁	鯛 ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きのり	にんじん みつば キャベツ ほうれん草 しいたけ みえんどう たけのこ	594 22.4
						こめ 米 さとう ごま じゃがいも	
15 (月)	麦ごはん	牛乳	すきやき風煮 切り干し大根のサラダ	ぶた肉 や 豆腐 焼き豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 玉ねぎ こんにやく ねぎ 切り干し大根 白菜 きゅうり とうもろこし	688 24.8
						こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 ごま	
16 (火)	まっ茶揚げパン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	だいず 大豆 きなこ ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり まっ茶 とうもろこし	606 21.3
						こめ 米 さとう あぶら 油 じゃがいも 米粉 ドレッシング	
17 (水)	麦ごはん	牛乳	とうふ 豆腐の田楽 こもく 五目きんぴら	とうふ 豆腐 みそ あぶら油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん れんこん グリーンピース ごぼう こんにやく	643 25.8
						こめ 米 さとう あぶら 油 ごま	
18 (木)	麦ごはん	牛乳	ぶた肉とごぼうのつくね 切り昆布の煮物 ミニトマト	ぶた肉 ちくわ あぶら油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 昆布	にんじん ごぼう 生姜 さやいんげん れんこん ミニトマト	685 31.4
						こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉	
19 (金)	みえの地物一番給食の日	牛乳	さばのトウバンジャンや焼き ごま酢和え けんちん汁	さば とりにく 鯖 鶏肉 鶏卵 あぶら油揚げ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんにく しめじ ねぎ もやし キャベツ ピーマン 大根 ごぼう 生姜	646 21.1
	麦ごはん					こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 じゃがいも 里芋 ごま	
22 (月)	麦ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 ツナサラダ	とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり	620 19.9
						こめ 米 さとう マヨネーズ じゃがいも かたくり粉	
23 (火)	メキシカンライス	牛乳	スープパゲティ 手作りりんごゼリー	ウインナー とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうりょうぎゅうにゅう 調理用牛乳	にんじん 玉ねぎ えだまめ 枝豆 キャベツ ほうれん草	580 19.1
						こめ 米 米粉 マーガリン りんごゼリーの素 油 スパゲティ	
24 (水)	麦ごはん	牛乳	チャプチェ わかめスープ	ぶた肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん にんにく もやし ピーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ にら	614 29.5
						こめ 米 さとう ごま あぶら 油 ごま油 春雨 ごま ラー油	
25 (木)	とちぎの地物一番給食めぐり	牛乳	ちくわのチーズ焼き ちゃんこ汁	とりにく 鶏肉 油揚げ あぶら油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん 生姜 大根 しいたけ えだまめ 枝豆 まいたけ とうもろこし 白菜	639 28.4
	こぎつねごはん					こめ 米 さとう マヨネーズ あぶら 油 ごま油	
26 (金)	麦ごはん	牛乳	だいず 大豆とかつおのピリ辛和え えのきのみそ汁 キャベツの即席漬	かつお 大豆 あぶら油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ もやし	603 22.6
						こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 ごま	
29 (月)	麦ごはん	牛乳	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ごぼうとれんこんのサラダ	こうやどうふ とりにく 高野豆腐 鶏肉 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまご しめじ さやいんげん れんこん ごぼう とうもろこし	603 22.6
						こめ 米 さとう マヨネーズ ごま	
30 (火)	麦ごはん	牛乳	はっばうさい 八宝菜 こんにやくサラダ	ぶた肉 いか	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん めんま こんにやく チンゲン菜 しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 白菜	571 18.6
						こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 小麦粉 ごま油	
31 (水)	麦ごはん	牛乳	このあ 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	ぎゅうにゅう 牛乳 青のり	にんじん キャベツ ねぎ こんにやく しょうが汁 生姜漬	677 23.3

※三重県では、毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえの地物一番給食の日」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。