

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 ぎゅうにく 牛肉すし	牛乳	わかめのすまし汁 かしわもち	ぎゅうにく 牛肉 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 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	こめ 米 さとう ごま かしわもち	624 22.6
8 (月)	ポークカレーライス	牛乳	ひじきのサラダ ふくじんづけ 福神漬	ぶたにく 豚肉 ローズハム	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 生姜 りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ 米 さとう あぶら 油 じゃがいも こむぎこ 小麦粉	589 22.8
9 (火)	むぎ 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	ぶたにく 豚肉 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	こめ 米 さとう ごま あぶら ごま 油 きんぎょ 芋	631 22.1
10 (水)	キムチチャーハン	牛乳	ちゅうかふう 中華風コーンスープ ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 けいらん 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	こめ 米 あぶら 油 ごま油 じゃがいも かたくり粉	657 24.9
11 (木)	むぎ 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 しょうが レモン果汁 ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ	こめ 米 さとう あぶら 油 かたくり粉 じゃがいも	557 30.2
12 (金)	まめ 豆ごはん	牛乳	たいしあや 鯛の塩焼き のり酢和え すまし汁	たい 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	こめ 米 さとう ごま	594 22.4
15 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	すきやき風煮 きぼ だいこん 切り干し大根のサラダ	ぶたにく 豚肉 や とうふ 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	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 ごま	688 24.8
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 ぶたにく 豚肉	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	こめ 米 さとう あぶら 油 ぶどう糖 ドレッシング じゃがいも 米粉	606 21.3
17 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とうふ せんがく 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	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま	643 25.8
18 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉とごぼうのつくね き こんぶ にもの 切り昆布の煮物 ミニトマト	ぶたにく 豚肉 ちくわ あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布	にんじん ごぼう しょうが 生姜 さやいんげん れんこん ミニトマト	こめ 米 さとう あぶら 油 かたくり粉	685 31.4
19 (金)	みえの地物一番給食の白 むぎ 麦ごはん	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 けいらん 鶏卵 あぶら 油揚げ とうふ 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 しょうが 生姜	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 きんぎょ 芋 ごま	646 21.1
22 (月)	むぎ 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	こめ 米 さとう マヨネーズ じゃがいも かたくり粉	620 19.9
23 (火)	メキシカンライス	牛乳	スープパゲティ てづく 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	こめ 米 米粉 マーガリン りんごゼリーの素 あぶら 油 スパゲティ	580 19.1
24 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	チャプチェ わかめスープ	ぶたにく 豚肉 とうふ 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	こめ 米 さとう ごま あぶら ごま油 あぶら ごま 油 春雨	614 29.5
25 (木)	とうちきゅうしよく ご当地給食めぐり こぎつねごはん	しずおか 静岡県 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 厚揚げ ちくわ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん しょうが だいこん 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	こめ 米 さとう マヨネーズ あぶら ごま油 あぶら ごま油	639 28.4
26 (金)	むぎ 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 わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん しょうが 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	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉 ごま	603 22.6
29 (月)	むぎ 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 高野豆腐 とりにく 鶏肉 けいらん 鶏卵 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん れんこん ごぼう とうもろこし	こめ 米 さとう マヨネーズ ごま	603 22.6
30 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	はっばうさい 八宝菜 こんにやくサラダ	ぶたにく 豚肉 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	こめ 米 さとう マヨネーズ かたくり粉	571 18.6
31 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	このあ お好み揚げ ひじきの炒め煮	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 とりにく 鶏肉 かつお節 けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳 あお 青のり ひじき	にんじん キャベツ ねぎ こんにやく ごぼう しょうが 生姜漬	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 こむぎこ 小麦粉	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。