

6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
	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)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ごもくや 五目焼きビーフン きんらーたん 酸辣湯	ぶた肉 豆腐 鶏卵	にんじん ねぎ キャベツ しいたけ チンゲン菜 えのきたけ 玉ねぎ にら もやし	こめ 麦 米 麦 油 ごま油 ピーフン ごま かたくり粉	604 21.5
2 (金)	だいず 大豆としめじのごはん	牛乳	や 焼きししゃも いなかじり 田舎汁	とり肉 だいず 鶏肉 牛乳 ししゃも ひじき みそ 厚揚げ	にんじん しめじ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ 米 さとう 油 さといも 里芋	570 27.8
5 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつとう 納豆みそ ちくぜんに 筑前煮	ぶた肉 鶏肉 納豆 みそ 焼きのり ちくわ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ しいたけ こんにゃく	こめ 麦 さとう 油	575 22.9
6 (火)	チキンカレーライス	牛乳	ミモザサラダ ふくしんづけ 福神漬	とり肉 鶏肉 卵	にんじん たまご しょうが 玉ねぎ 生姜 りんご にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	こめ 麦 さとう 油 じゃがいも マヨネーズ こむぎ 小麦粉	702 23.9
7 (水)	かみかみ給食 むぎ 麦ごはん	牛乳	チンジャオロースー かみかみサラダ	ぶた肉 だいず 大豆 牛乳 さきいか	にんじん にんにく キャベツ ピーマン たけのこ きゅうり とうもろこし 生姜	こめ 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ドレッシング	605 24.1
8 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	れい 冷しゃぶ さといも 里芋汁	ぶた肉 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん ねぎ しょうが 生姜 キャベツ きゅうり もやし れんこん だいこん	こめ 麦 さとう ごま さといも 里芋	564 20.6
9 (金)	バターライス むぎ 麦ごはん	牛乳	フィッシュアンドチップス チンゲン菜の米粉のルーのシチュー ケチャップ&マスタード	しいら 鶏卵 鶏肉	にんじん えだまめ 枝豆 パセリ チンゲン菜	こめ 米 なたね 油 じゃがいも 米粉 小麦粉	660 28.4
12 (月)	ご当地給食めぐり 長野県 キムタクごはん	牛乳	もやしナムル 鶏肉と野菜のすまし汁	ベーコン 鶏肉	にんじん みつば ねぎ チンゲン菜	こめ 米 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま	527 20.7
13 (火)	G7給食 ドイツ むぎ 麦ごはん	牛乳	てや 照り焼きチキン ジャーマンポテト コーンスープ	とり肉 鶏肉 牛乳 ベーコン	にんじん たまご しょうが 玉ねぎ えのきたけ にんにく キャベツ しょうが 生姜 とうもろこし	こめ 麦 さとう 油 じゃがいも	612 26.0
14 (水)	G7給食 日本 うめ 梅しらすごはん	牛乳	ごもくや 五目煮 かきたま汁	だいず とうふ 大豆 豆腐 牛乳 さつまあげ ちりめんじゃこ 鶏卵	にんじん うめぼし ゆかり ごぼう さやいんげん こんにゃく しいたけ こまつな 小松菜 えのきたけ もやし	こめ 米 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	596 25.4
15 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	てつく ぼるま 手作り春巻き チンゲン菜のスープ さわやかキャベツ	ぶた肉 鶏肉 牛乳 豆腐	にんじん しいたけ えのきたけ チンゲン菜 しょうが たまご 生姜 玉ねぎ もやし レモン果汁 キャベツ	こめ 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉	626 18.9
16 (金)	大紀町スペシャルこんだて むぎ 麦ごはん	牛乳	わらさの照り焼き おひたし よしの 吉野煮	わらさ いか 厚揚げ 鶏肉 かつお節	にんじん しょうが しょうが 生姜 キャベツ こまつな 小松菜 たけのこ しいたけ さやいんげん ごぼう もやし	こめ 麦 さとう 油 じゃがいも かたくり粉	673 31.8
19 (月)	みえの地物一番給食の日 ひじきそぼろごはん	牛乳	こまつな 小松菜のごまあえ 手作りぶどうゼリー	とり肉 鶏肉 牛乳 鶏卵 あぶらあ 油揚げ	にんじん しょうが しょうが 生姜 キャベツ えだまめ 枝豆 ねぎ こまつな 小松菜	こめ 麦 さとう 油 ごま ぶどうゼリーの素	612 21.6
20 (火)	G7給食 イタリア・フランス コッパパン	牛乳	ペンネアラビアータ ポトフ	ベーコン ウインナー	にんじん たまご しょうが 玉ねぎ にんにく トマト缶 ピーマン キャベツ さやいんげん	こめ 麦 さとう 油 コッパパン ペンネ じゃがいも オリーブ油	631 22.0
21 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あおさのかきあげ きぼ だいこん いたに 切り干し大根の炒め煮 ミニトマト	ちくわ とり肉 鶏肉 牛乳 あおさ こんぶ 昆布	えだまめ 枝豆 にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん 切り干し大根 ごぼう ミニトマト とうもろこし 玉ねぎ	こめ 麦 さとう 油 こむぎ 小麦粉 ごま	615 19.7
22 (木)	タコライス	牛乳	はるさめ 春雨みそスープ メロン	ぶた肉 だいず 鶏肉 牛乳 みそ チーズ	にんじん にら もやし 玉ねぎ メロン トマト缶 ピーマン とうもろこし にんにく チンゲン菜 えのきたけ キャベツ	こめ 麦 さとう 油 ごま油 春雨	635 24.9
23 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さばの生姜煮 えだまめ 枝豆サラダ わかめのすまし汁	さば 豆腐 ひじき わかめ	にんじん しょうが しょうが 生姜 とうもろこし えだまめ 枝豆 ねぎ こまつな 小松菜	こめ 麦 さとう ごま油 ごま マヨネーズ	629 25.9
26 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とうふ 豆腐のチリソース はるさめ 春雨サラダ	とうふ 豆腐 牛乳 ツナ	にんじん たまご しょうが 玉ねぎ しめじ ねぎ にんにく しょうが グリーンピース もやし きゅうり	こめ 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま 春雨	606 20.9
27 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぶた肉 やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げのみそ汁	ぶた肉 厚揚げ みそ わかめ	にんじん にら ねぎ たまご しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし	こめ 麦 さとう 油 じゃがいも オリーブ油	602 22.8
28 (水)	G7給食 アメリカ ジャンバラヤ	牛乳	ミネストローネスープ マセドアンサラダ	ウインナー 鶏肉 ロースハム	にんじん ピーマン たまご しょうが 玉ねぎ とうもろこし さやいんげん キャベツ セロリー にんにく きゅうり	こめ 米 さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも	595 20.2
29 (木)	ヒビンバ	牛乳	わかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 とうふ 鶏肉 牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん もやし しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ えのきたけ	こめ 麦 さとう 油 ごま油 ごま	665 26.4
30 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	かつおのみそがらめ やみつぎキャベツ さわに 沢煮わん	かつお だいず 大豆 牛乳 みそ ぶた肉 こんぶ 昆布 油揚げ	にんじん たまご しょうが 生姜 キャベツ みつば ごぼう たけのこ しいたけ	こめ 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま	697 30.2

※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。