

7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						
	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)		エネルギー kcal たんぱく質
3 (月)	キャロットライス	牛乳	なすのミートグラタン ヨーグルト	ベーコン ふた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ なす にんにく	こめ 米	バター あぶら 油	599 22.2
4 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ 切り干し大根の炒め煮 さわやかキャベツ	ちくわ 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ レモン果汁 きぼだいこん 切り干し大根 こんにやく しいたけ	こめ 米	むぎ 麦 さとう 油 こむぎこ 小麦粉 ごま	611 22.9
5 (水)	なつやさい 夏野菜カレー	牛乳	あお 青じそサラダ ふんじんづけ 福神漬	ツナ ふた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ 生姜 りんご 福神漬 なす きゅうり とうもろこし	こめ 米	むぎ 麦 あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 ドレッシング	677 21.7
6 (木)	とうちきゅうしよく ご当地給食めぐり むぎ 麦ごはん	牛乳	おきなわけん 沖縄県 ゴーヤーともやしのチャンプルー スヌイスープ 手作りクールゼリー (パイ)	あつあ 厚揚げ けいらん 鶏卵 とり 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	にがうり(ゴーヤー) たまねぎ 玉ねぎ パイナップル もやし たけのこ しいたけ	こめ 米	むぎ 麦 あぶら 油 ごま油 ごま	572 19.8
7 (金)	たなばたきゅうしよく 七夕給食 ごっつお飯	牛乳	たなばた 七夕そうめん汁 へんば焼き	わらさ あぶら 油揚げ とう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん えだまめ 枝豆 わかめ おくら	ごぼう しいたけ たまねぎ 玉ねぎ	こめ 米	さとう そうめん こめこ 米粉 くろざとう 黒砂糖	637 22.2
10 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げの中華煮 キャベツとちくわのごま酢あえ	あつあ 厚揚げ ふた肉 ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ しょうが 生姜	こめ 米	むぎ 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま	580 21.1
11 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とうふ 豆腐の肉みそかけ じゃがいもの土佐煮 とうもろこし	とうふ 豆腐 みそ とり 鶏肉 かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 玉ねぎ とうもろこし	こめ 米	むぎ 麦 さとう 油 あぶら ごま油 じゃがいも	646 22.2
12 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	からあげのねぎソースかけ ひじきの中華スープ えだまめ 枝豆	とり 鶏肉 ベーコン わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎ えだまめ 枝豆 にんじん	しょうが たまねぎ 玉ねぎ キャベツ	こめ 米	むぎ 麦 さとう 油 あぶら ごま油 かたくり粉 ごま	631 27.6
13 (木)	ぎゅうにく 牛肉のしくれ煮ごはん	牛乳	こまつな 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにく 牛肉 あぶら 油揚げ とうふ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜 ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ 玉ねぎ こんにやく	こめ 米	さとう あぶら 油 ごま じゃがいも	574 23.7
14 (金)	じものいちばんきゅうしよく みえの地物一番給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	さいきょうや しいらの西京焼き きゅうりの酢のもの けんちん汁	しいら ちくわ みそ 豆腐 あぶら 油揚げ とり 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり もやし だいこん ごぼう しめじ	こめ 米	むぎ 麦 さとう 油 あぶら ごま油 じゃがいも ごま	586 29.3
18 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	すぶた 酢豚 はるさめ 春雨サラダ	ツナ ふた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	こめ 米	むぎ 麦 さとう 油 あぶら ごま油 かたくり粉 ごま はるさめ 春雨	663 21.3
19 (水)	しょくいくひ 食育の日 ガバオライス	牛乳	まめ 豆とトマトの食べるスープ すいか	ふた肉 だいず 大豆 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン パブリカ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが 生姜 トマト レタス すいか	こめ 米	さとう あぶら ごま油	583 21.5

※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。