

9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	体の調子を整える食品	熱や力になる食品			
				(赤の食品)	(緑の食品)	(黄の食品)			
4 (月)	米粉と大豆のドライカレー	牛乳	チーズサラダ 手作りいちごゼリー	ぶた肉 ロースハム 大豆	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	たまねぎ しょうが 生姜 エリンギ とうもろこし いちごゼリーの素	こめ 米 さとう バター こめ 米粉 ごまドレッシング あぶら 油	658 22.3
5 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぶた肉の紅茶煮 ひじきの中華スープ ゆでキャベツ	ぶた肉 ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし 紅茶	こめ 米 さとう ごま ごま油	570 21.7	
6 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のバーベキューソース じゃがいもの洋風煮	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが 生姜 巨峰 とうもろこし りんご レモン果汁 しめじ じゃがいも	こめ 米 さとう ごま	587 21.7
7 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	なすと厚揚げのマーボー ハンサンスー	ぶた肉 厚揚げ ロースハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん えだまめ 枝豆 キャベツ きゅうり	たまねぎ しいたけ しょうが 生姜 なす はるさめ 春雨	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉 はるさめ 春雨	640 22.7
8 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	シラのフライ キャベツの即席漬 のっぺい汁	シラ 鶏卵 とりにく 鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ しいたけ しょうが 生姜 大根 しいたけ ごぼう こんにゃく	こめ 米 さとう あぶら 油 こめ 米粉 パン粉 マヨネーズ かたくり粉 しいたけ 里芋 かたくり粉	658 30.5
11 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	こうや豆腐 高野豆腐の卵とじ こまつな 小松菜のごまあえ	こうや豆腐 高野豆腐 とりにく 鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ 米 さとう ごま	554 22.1
12 (火)	とうちきゅうしよく ご当地給食めぐり むぎ 麦ごはん	ぎふけん 岐阜県 牛乳	けい 鶏ちゃん とうがん 冬瓜のすまし汁 ヨーグルト	とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン みつば	にんにく たまねぎ 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 えのきたけ	こめ 米 さとう あぶら 油 かたくり粉	590 25.7
13 (水)	ぶた肉のチャーハン	牛乳	きのこスープ いりどりサラダ	ぶた肉 ベーコン 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ とうもろこし	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 さつまいも マヨネーズ ごま	624 21.9
14 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぶた肉のアングレース ジュリアンスープ えだまめ 枝豆	ぶた肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン えだまめ 枝豆 パセリ	しょうが 生姜 キャベツ たまねぎ 玉ねぎ	こめ 米 さとう あぶら 油 かたくり粉 オリーブ油 パン粉	678 23.2
15 (金)	じものいちばん みえの地物一番 むぎ 麦ごはん	きゅうしよく 給食 ひ 牛乳	おぼて や 鱈の照り焼き ごもく 五目きんぴら ミニトマト	さば 鱈 あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん グリーンピース ミニトマト	しょうが 生姜 れんこん ごぼう こんにゃく	こめ 米 さとう あぶら 油	648 25.6
19 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	すきやき風煮 ごま酢あえ	ぶた肉 や 焼き豆腐 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ 白菜 もやし こんにゃく キャベツ	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま	605 23.8
20 (水)	あつあ 厚揚げ入りぶた 丼 牛乳	牛乳	すまし汁 なし	ぶた肉 厚揚げ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜	しょうが 生姜 玉ねぎ えのきたけ なし	こめ 米 さとう あぶら 油	582 23.3
21 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	てつく 手作りツナコロッケ き 切り干し大根の炒め煮 さわやかキャベツ	ツナ とりにく 鶏肉 昆布 けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布	にんじん さやいんげん	しょうが 生姜 たまねぎ 玉ねぎ キャベツ こんにゃく れんこん しいたけ じゃがいも ごま こめ 米粉 パン粉	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま	668 22.4
22 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さけ 鮭のもみじ焼き ぶた汁 わかさ 若草ポテト	さけ 鮭 ぶた肉 みそ 豆腐 あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 あお 青のり	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ えのきたけ こんにゃく	こめ 米 さとう あぶら 油 マヨネーズ じゃがいも	659 29.6
25 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぶた肉とキムチの炒め物 チンゲン菜と卵のスープ	ぶた肉 ベーコン けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく 白菜キムチ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 はるさめ 春雨 かたくり粉	587 20.9
26 (火)	コッパン	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ かぼちゃサラダ キャベツスープ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 コッパン マヨネーズ さとう	651 22.3
27 (水)	ハヤシライス	牛乳	コールスローサラダ ふくじんづけ 福神漬	ぎゅうにく 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト缶 グリーンピース	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり 福神漬 とうもろこし	こめ 米 さとう あぶら 油 バター じゃがいも ドレッシング こめ 米粉	707 19.9
28 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あじの蒲焼き こまつな 小松菜サラダ たまご 卵とトマトのスープ	あじ ツナ けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜 トマト	きゅうり 生姜 レタス たまねぎ 玉ねぎ	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま油 かたくり粉 ごま	625 27.4
29 (金)	つきみ お月見こんだて あき 秋の味覚おこわ	牛乳	さいともじる 里芋汁 しらたま 白玉ポンチ	とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 生姜 しいたけ しめじ れんこん だいこん かん 大根 みかん缶	こめ 米 もち米 さとう あぶら 油 ごま油 カクテルゼリー 里芋 くり 白玉だんご サイダー	574 17.6

※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。