

10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	肉や肉・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)	
3 (火)	チキンライス	牛乳	ポトフ 手作りぶどうゼリー	鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ さやいんげん	米 さとう 油 じゃがいも バター ゼリーの素	555 19.3
4 (水)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ハンサンスー	豆腐 みそ ぶた肉 ロースハム	にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま油 春雨	619 25.6
5 (木)	麦ごはん	牛乳	鶏と野菜のみそチーズ焼き 真だくさん汁	鶏肉 みそ 豆腐	にんじん ピーマン ねぎ にんにく	米 麦 さとう 油 さつまいも ごま	566 26.4
6 (金)	麦ごはん	牛乳	シイラの竜田揚げ キャベツの即席揚げ かぼちゃのみそ汁	シイラ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん かぼちゃ ねぎ	米 麦 油 かたくり粉	586 26.1
10 (火)	麦ごはん	牛乳	さつまいものかき揚げ ひじきの炒め煮	ちくわ 大豆 鶏卵 ひじき 鶏肉	にんじん ピーマン ごぼう こんにゃく	米 麦 さとう 油 さつまいも 小麦粉	567 19.7
11 (水)	ポークカレーライス	牛乳	ごまじゃこサラダ 福神漬	ぶた肉 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな 小松菜 生姜 りんご 福神漬	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま油 小麦粉 ごま	637 23.1
12 (木)	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー 春雨スープ	ぶた肉 ベーコン みそ	にんじん ピーマン チンゲン菜	米 麦 さとう ごま油 春雨	535 20.0
13 (金)	麦ごはん	牛乳	焼きししやも こぶきいも ちゃんこ汁	ししやも 鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ しいたけ 大根 パセリ	米 麦 ごま油 じゃがいも	524 26.7
16 (月)	麦ごはん	牛乳	やさしい野菜入りぶたみそ ツナサラダ	ぶた肉 ツナ みそ	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	米 麦 さとう ごま きんぎょ マヨネーズ	609 22.2
17 (火)	黒糖パン	牛乳	スパニッシュオムレツ 豆乳入りカボチャのポタージュ	鶏卵 ロースハム ベーコン 豆乳	にんじん かぼちゃ パセリ	黒糖パン 油 米粉 バター じゃがいも マヨネーズ	602 25.4
18 (水)	ご当地給食めぐり 愛知県 麦ごはん	牛乳	ひきすり かみかみサラダ	鶏肉 さきいか や 豆腐 焼き豆腐 大豆 かまぼこ	にんじん こまつな 小松菜 ねぎ キャベツ こんにゃく	米 麦 さとう 油 うどん ドレッシング	608 293.0
19 (木)	さつまいもごはん	牛乳	ちくわのチーズ焼き 豚汁	ちくわ ぶた肉 豆腐 油揚げ チーズ みそ	にんじん ねぎ こんにゃく	米 さつまいも ごま きんぎょ マヨネーズ	565 24.4
23 (月)	キムチチャーハン	牛乳	わかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 豆腐 ヨーグルト わかめ	にんじん ピーマン ねぎ もやし	米 油 ごま油 ごま	538 20.3
24 (火)	麦ごはん	牛乳	おから入り手作りハンバーグ 切り干し大根のみそ汁 ミニトマト	鶏肉 ぶた肉 おから 油揚げ みそ	にんじん ミニトマト ねぎ しめじ	米 麦 さとう かたくり粉	582 25.7
25 (水)	麦ごはん	牛乳	おやこに親子煮 こまつな 小松菜のごま和え みかん	鶏肉 鶏卵 あぶらあげ 油揚げ	にんじん ねぎ こまつな 小松菜 みかん	米 麦 さとう ごま	560 22.2
26 (木)	麦ごはん	牛乳	ごもくにまめ 五目煮豆 スタミナサラダ	ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん にんにく きゅうり キャベツ しいたけ	米 麦 さとう 油 ごま油	574 23.3
27 (金)	麦ごはん	牛乳	かつおのケチャップがらめ キャベツスープ ナムル	かつお ベーコン	にんじん ほうれん草 ねぎ キャベツ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま油 ごま	607 26.9
30 (月)	麦ごはん	牛乳	ごもくや 五目焼きビーフン 中華風コーンスープ	ぶた肉 鶏卵	にんじん にら こまつな 小松菜 とうもろこし	米 麦 ビーフン 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも ごま	584 20.7
31 (火)	麦ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ やみつぎキャベツ さわに 沢煮わん	鶏肉 ぶた肉 昆布 あぶらあげ 油揚げ	にんじん みつば しいたけ たけのこ ごぼう	米 麦 油 かたくり粉 ごま油	628 26.5

※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。