

11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 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ごぼうとぶた肉の炒り煮 キャベツのみそ汁	ぶた肉 ベーコン 豆腐 みそ	にんじん ねぎ さやいんげん こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも ごま	550 20.0
2 (木)	チキンカレーライス	牛乳	げんき 元気サラダ ふくじんづけ 福神漬	とりにく 鶏肉 ロースハム 昆布 かつお節	にんじん キャベツ しょうが にんにく 福神漬 りんご たまねぎ とうもろこし きゅうり	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉	616 23.3
6 (月)	しょう 小ごはん	牛乳	あんかけうどん ポパイサラダ	とりにく 鶏肉 ベーコン あぶら 揚げ	にんじん ねぎ ほうれん草	こめ 小麦 うどん ごま油 かたくり粉 マヨネーズ	548 18.9
7 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	て 照り焼きチキン ほうれん草のごま和え どさんこ汁	とりにく 鶏肉 ぶた肉 みそ	にんじん ほうれん草 ねぎ	こめ 小麦 さとう ごま じゃがいも バター	527 28.4
8 (水)	いい 歯の白こんだて むぎ 麦ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉と野菜の中華炒め ごぼうサラダ	とりにく 鶏肉 ツナ	にんじん ピーマン	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま マヨネーズ	588 23.3
9 (木)	そぼろ 丼	牛乳	ごまみそ汁 かき 柿	とりにく 鶏肉 みそ わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	こめ 小麦 さとう 油 ごま	526 19.8
10 (金)	きゅうしよく 給食めぐり 高知県 むぎ 麦ごはん	牛乳	かつおと大豆の磯揚げ キャベツの土佐和え ぐる煮	かつお 大豆 厚揚げ あおのり かつお節	にんじん しょうが キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも かたくり粉	626 29.0
14 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	おでん はくさい 白菜のごまあえ	がんもどき さつま揚げ けいらん 鶏卵	にんじん ほうれん草	こめ 小麦 さとう 油 ごま	547 21.9
15 (水)	みえの 地物一番 給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	アジのメンチカツ さわやかキャベツ けんちん汁	あじ 豆腐 油揚げ とりにく 鶏肉	にんじん ねぎ	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま油	638 28.6
16 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げのチリソース煮 はるさめ 春雨サラダ	あつあ 厚揚げ ロースハム	にんじん チンゲン菜 ねぎ	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま	588 22.3
17 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さば 鯖の照り焼き のり酢あえ かきたま汁	さば ツナ 豆腐 のり けいらん 鶏卵	にんじん ねぎ	こめ 小麦 さとう ごま かたくり粉	581 29.0
20 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	はっほうさい 八宝菜 だいごいも 大学芋	ぶた肉 いか	にんじん チンゲン菜	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 ごま さつまいも	595 18.7
21 (火)	コッペパン	牛乳	シエパズパイ きのこのシンジャースープ みかん	ぶた肉 豆腐 チーズ わかめ	にんじん トマト缶 チンゲン菜	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 バター	557 23.0
22 (水)	コーンピラフ	牛乳	チリコンカン あお 青りんごゼリー	ベーコン 大豆 ぶた肉	にんじん トマト缶	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも バター あお 青りんごゼリーの素	605 22.2
24 (金)	わしよく 和食の日 大豆としめじのごはん	牛乳	さつま汁 ごまじゃこおひたし	とりにく 鶏肉 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ	にんじん しめじ だいこん 大根 こまつな 小松菜 ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり えのきたけ	こめ 小麦 さとう ごま さつまいも	531 23.3
27 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	にく 肉じゃが こまつな 小松菜のごまあえ	ぶた肉 あぶら 揚げ	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも ごま	547 19.1
28 (火)	たいきちよう 大紀町スペシャルメニュー むぎ 麦ごはん	牛乳	ななほぎゆうてづく 七保牛手作りハンバーグ ごさい 根菜のすまし汁 ミニトマト ヨーグルト	ななほぎゆう 七保牛 おから ヨーグルト	にんじん ミニトマト ねぎ	こめ 小麦 さとう ごま油 かたくり粉 じゃがいも	633 25.8
29 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつあ 納豆みそ だいこん 大根と鶏肉のしょうが煮	ぶた肉 とりにく 鶏肉 納豆 厚揚げ や 焼きのり みそ	にんじん さやいんげん	こめ 小麦 さとう 油 あぶら	532 22.7
30 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちくわ 竹輪の二色揚げ ちゅうかあじ キャベツの中華味 いた に ひじきの炒め煮	ちくわ とりにく 鶏肉 大豆 あお のり けいらん 鶏卵	にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 あぶら ごま油	596 24.7

※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。