

12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 (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 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さばの塩焼き こんかい 根菜のみそ汁 やみつぎキャベツ	さば 鱈 あぶら 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ 昆布 ねぎ	にんじん キャベツ だいこん 大根 ごぼう	こめ 米 むぎ 麦 ごま油 あぶら ごま油 さつまいも	558 25.0
4 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ホイコーロー はるさめ 春雨スープ	ひた肉 ベーコン みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ たけのこ にんにく しょうが 生姜 えのきたけ	こめ 米 むぎ 麦 さとう ごま油 あぶら ごま油 はるさめ 春雨	544 19.3
5 (火)	わかめごはん	牛乳	とり 鶏だんご汁 こもく 五目きんぴら	とり 鶏肉 あぶら 油揚げ さつま揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ グリーンピース ねぎ	にんじん しょうが えのきたけ だいこん 大根 白菜 ごぼう 糸こんにゃく れんこん	こめ 米 さとう あぶら 油 かたくり粉	544 21.7
6 (水)	チキンカレーライス	牛乳	だいこん 大根サラダ ふくじんづけ 福神漬	とり 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん みずな 水菜 キャベツ りんご	たま 玉ねぎ にんにく しょうが だいこん ふくじんづけ 福神漬 キャベツ りんご	こめ 米 むぎ 麦 あぶら 油 じゃがいも こむぎこ 小麦粉	629 23.4
7 (木)	ぼうしきゅうしよく 防災給食 ひじょうよきぎもく 非常食用五目ごはん	牛乳	ひじき 中華スープ みかん缶	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき わかめ	にんじん たま 玉ねぎ とうもろこし みかん缶	たま 玉ねぎ とうもろこし みかん缶	ひじょうよきぎもく 非常食用五目ごはん ごま油 あぶら ごま油 ごま	564 15.1
8 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あじのかば焼き ちゃんこ汁 さわやかキャベツ	あじ とり 鶏肉 あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん ねぎ	キャベツ だいこん しいたけ しょうが 白菜 レモン果汁 もやし ごぼう こんにゃく	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま油 ごま	582 266.0
11 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ハンサンスー	とうふ 豆腐 みそ ひた肉 ロースハム	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ 春雨	618 25.6
12 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	だいず 大豆とひじきのかき揚げ きぼ 切り干し大根の炒め煮	だいず 大豆 とり 鶏肉 けいらん 鶏卵 ひじき	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布 ひじき	にんじん とうもろこし たま 玉ねぎ こまつな 小松菜 しょうが きぼ 切り干し大根 さいいんげん しいたけ 糸こんにゃく	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら 油 小まぎこ 小麦粉 ごま	617 20.2
13 (水)	ぶたにく 豚肉のチャーハン	牛乳	ワンタンスープ ヨーグルト	ぶた肉 とり 鶏肉 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん ねぎ チンゲン菜	たま 玉ねぎ しょうが 生姜 もやし しいたけ	こめ 米 ごま油 あぶら ごま油 ワンタンのかわ ごま	542 21.8
14 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	こうや豆腐 高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ	こうや豆腐 高野豆腐 とり 鶏肉 けいらん 鶏卵 ロースハム	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん さやいんげん しめじ ブロッコリー とうもろこし	こめ 米 むぎ 麦 さとう マヨネーズ あぶら マヨネーズ	585 22.8	
15 (金)	じめ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	シイラのカレーマヨ焼き あつあ 厚揚げのみそ汁 みえ 三重なばなの和え物	シイラ あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん もやし みえ 三重なばな ねぎ	こめ 米 むぎ 麦 さとう ごま油 あぶら ごま油 ごま マヨネーズ	551 27.0
18 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	チャブチェ だいこん 大根スープ	ぶた肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん	にんにく にんにく にら ピーマン もやし チンゲン菜 だいこん 大根	こめ 米 むぎ 麦 さとう ごま油 あぶら ごま油 はるさめ 春雨 ごま ラー油	547 17.8
19 (火)	バーガーパン	牛乳	ひじき入り豆腐ハンバーグ エリンギのスープ ポイルキャベツ	とり 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん しょうが たま 玉ねぎ キャベツ 白菜 エリンギ	バーガーパン かたくり粉 さとう じゃがいも	536 24.8
20 (水)	とうちきゅうしよく ご当地給食めぐり 山口県 むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンチキンごぼうれんこん けんちょう	とり 鶏肉 とうふ 豆腐 あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ 枝豆 れんこん しいたけ こんにゃく	にんじん しょうが ごぼう だいこん 大根 れんこん しいたけ こんにゃく	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま油 あぶら ごま油	611 25.1
21 (木)	チキンライス	牛乳	さつまいもの米粉シチュー クレープヨーグルト風	とり 鶏肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳 ちょうりよぎゅうにゅう 調理用牛乳	にんじん たま 玉ねぎ ピーマン えだまめ 枝豆 トマトピューレ	こめ 米 こめこ 米粉 あぶら 油 さつまいも バター クレープヨーグルト風	651 21.2

※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。