

1月こんだてひょう

令和6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)	
10 (水)	こめこ だいず 米粉と大豆のドライカレー	牛乳	キャベツスープ ふじんづけ 福神漬	ぶた肉 ベーコン だいず 大豆	にんじん えのきたけ エリンギ ピーマン にんにく キャベツ しょうが 福神漬 たまねぎ	こめ 米 さとう あぶら 油 こめこ 米粉 バター	553 20.1
11 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	この あ お好み揚げ みえ 三重なばなのみそ汁	ぶた肉 かつお節 ぎゅうにゅう 鶏卵 あお 油揚げ みそ 青のり	にんじん キャベツ 紅生姜 ねぎ えのきたけ みえ 三重なばな たまねぎ	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 こめこ 小麦粉	601 20.1
12 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	や 焼きししゃも き ぼ だいこん した に 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のごまあえ	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ 昆布	にんじん えのきたけ しいたけ ほうれん草 き ぼ だいこん 切り干し大根 さやいんげん こんにやく	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 ごま	519 24.6
15 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	や ふうに すき焼き風煮 こうはく 紅白なます	ぶた肉 ぎゅうにゅう 焼き豆腐	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ こんにやく だいこん 大根	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 ごま	547 20.1
16 (火)	ことう 黒糖パン	牛乳	スパニッシュオムレツ ポトフ ヨーグルト	ロースハム ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト 鶏卵	にんじん たまねぎ パセリ だいこん 大根 さやいんげん キャベツ	ことう 黒糖パン あぶら 油 じゃがいも マヨネーズ	641 25.9
17 (水)	コーンピラフ	牛乳	ポークシチュー てづく 手作りいちごゼリー	ベーコン ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず 大豆	にんじん たまねぎ トマト缶 とうもろこし	こめ 米 さとう バター こめこ 米粉 じゃがいも いちごゼリーの粉	607 20.0
18 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	はつぼうさい 八宝菜 だいず 大豆 こさかな あ に といもと小魚の揚げ煮	ぶた肉 ぎゅうにゅう いか かわりちりめん だいず 大豆	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲン菜 めんま ほうれん草 だいこん 大根	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 さつまいも ごま油 かたくり粉 ごま	599 23.3
19 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さばのトウバンジャン焼き みずな 水菜スープ もやしナムル	さば ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん しょうが 生しょうが ねぎ こんにやく みずな 水菜 えのきたけ	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 ごま	572 24.9
22 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	キムチ鍋 しっとりおからサラダ	ぶた肉 ツナ ぎゅうにゅう おから 豆腐 みそ	にんじん 白菜キムチ しいたけ ニラ 白菜 だいこん たまねぎ きゅうり えのきたけ	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 はるさめ 春雨 マヨネーズ	566 20.4
23 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	まつかぜや 松風焼き しらたまご 白玉雑煮	とりにく ぶた肉 ぎゅうにゅう 鶏肉 ぶた肉 牛乳 かまごこ みそ 鶏卵	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草 小松菜	こめ 米 小麦 パン粉 あぶら 油 かたくり粉 ごま しらたまご 白玉団子	591 26.8
24 (水)	ぜんくに がくこう きょうしつ 全国学校給食週間 さぶらぎごはん	牛乳	とうふ 豆腐の田楽 さわに 沢煮わん	ぶた肉 ぎゅうにゅう 豆腐 油揚げ みそ 大豆	にんじん ごぼう みつば たけのこ しいたけ	こめ 米 さとう ごま かたくり粉	553 25.2
25 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	からあげのねぎソースがけ やさい じる 野菜のかす汁 ブロッコリーのおかか和え	とりにく ぶた肉 ぎゅうにゅう 鶏肉 ぶた肉 牛乳 かつお節 みそ	にんじん しょうが 生しょうが ねぎ だいこん 大根 ブロッコリー こんにやく	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 酒かす ごま油 じゃがいも	583 31.3
26 (金)	じものいちばんきゅうしよく ひ みえの地物一番給食の日 ごつつおめし	牛乳	かきたま汁 こまつな 小松菜のごまあえ	わらさ ぎゅうにゅう 鶏卵 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ こまつな 小松菜 キャベツ	こめ 米 さとう ごま かたくり粉	542 24.8
29 (月)	しょう 小ごはん	牛乳	かめやま や 亀山みそ焼きうどん ごぼうとれんこんのサラダ	ぶた肉 ぎゅうにゅう ツナ みそ	にんじん キャベツ にんにく ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん とうもろこし	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 うどん ごま マヨネーズ	623 21.5
30 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とんてき わかめスープ さわやかキャベツ	ぶた肉 ぎゅうにゅう 豆腐 わかめ	にんじん しょうが 生しょうが ねぎ にんにく キャベツ レモン果汁 たまねぎ	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま	581 22.3
31 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	おやこに 親子煮 はるさめ 春雨サラダ	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう ロースハム 鶏卵	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゅうり こんにやく	こめ 米 小麦 さとう あぶら 油 はるさめ 春雨 ごま	547 23.0

※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」を設け、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。

※1月24日～30日は全国学校給食週間です。