

# 4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	
	主食	牛乳	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)		
10 (水)	厚揚げ入り豚丼	牛乳	ふた肉 厚揚げ ちくわ	にんじん さやいんげん もやし	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 ごま	571 23.0	
11 (木)	お祝いこんだて チキンライス	牛乳	はるやさい 春野菜のスープ ヨーグルト	とりにく 鶏肉 ベーコン	にんじん ビーマン たま 玉ねぎ トマトピューレー キャベツ アスパラガス	こめ 米 バター あぶら 油 じゃがいも	530 21.6
12 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あじのかば焼き ブロッコリーのおかか和え ごまみそ汁	あじ みそ わかめ かつお節	にんじん しょうが 生姜 たま 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ ねぎ もやし	こめ 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま	581 25.8
15 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	こうやどうふ 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ	とりにく 鶏肉 こうやどうふ 高野豆腐 ツナ	にんじん れんこん しいたけ さやいんげん こんにやく きゅうり ごぼう とうもろこし	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま マヨネーズ	579 21.8
16 (火)	チキンカレーライス	牛乳	ひじきのごまドレサラダ ふくじんづけ 福神漬	とりにく 鶏肉 ひじき	にんじん たま 玉ねぎ にんにく ごぼう えだまめ 枝豆 しょうが 生姜 ふくじんづけ 福神漬 キャベツ とうもろこし りんご	こめ 小麦 さとう あぶら 油 じゃがいも ドレッシング こむぎこ 小麦粉	594 22.2
17 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とうふ 豆腐ハンバーグ さわやかキャベツ だいこん 大根のすまし汁	とりにく 鶏肉 ふた肉 豆腐 油あげ かまぼこ	にんじん しょうが 生姜 キャベツ こまつな 小松菜 だいこん 大根 えのきたけ レモン果汁 たま 玉ねぎ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉	536 23.3
18 (木)	じゃこチャーハン	牛乳	ふた肉 豚汁 てづく 手作りのいちごゼリー	ちくわ ふた肉 豆腐 あぶら 油あげ みそ	にんじん たま 玉ねぎ こんにやく あお 青じそ ごぼう えのきたけ レモン果汁 たま 玉ねぎ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 じゃがいも ごま ゼリーの素	558 20.8
19 (金)	みえの地物一番 給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	だいず 大豆とちくわのごまがらめ き ぼ だいこん いた にく 切り干し大根の炒め煮	だいず 大豆 とりにく 鶏肉 こんぶ 昆布 ちくわ	にんじん き ぼ だいこん 切り干し大根 さやいんげん こんにやく しいたけ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま	571 21.9
22 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ホイコーロー はるやさい 春雨スープ	ふた肉 とりにく 鶏肉 みそ	にんじん キャベツ たけのこ ビーマン にんにく 生姜 チンゲン菜 えのきたけ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 春雨	571 19.8
23 (火)	コーンピラフ	牛乳	こめこ 米粉の春のクリームシチュー フルーツヨーグルト	とりにく 鶏肉 ベーコン	にんじん たま 玉ねぎ とうもろこし アスパラガス キャベツ みかん 缶 もも 缶 バナナ	こめ 小麦 さとう あぶら 油 こめこ 米粉 バター じゃがいも	555 19.9
24 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	かき揚げ かんとうに 関東煮	けいらん 鶏卵 あつ 厚揚げ さつまあげ	にんじん たま 玉ねぎ だいこん 大根 みつば ごぼう こんにやく とうもろこし	こめ 小麦 さとう あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 さといも 里芋	604 19.7
25 (木)	たけのこごはん	牛乳	とうふ 豆腐とえのきのすまし汁 ピーフンサラダ	とりにく 鶏肉 あぶら 油あげ 豆腐 わかめ ローズハム	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ 生姜 たま 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	こめ 小麦 さとう あぶら 油 ごま油 ピーフン ごま マヨネーズ	548 23.8
26 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 さわに 沢煮わん バナナ	さば あぶら 油あげ ふた肉	にんじん しょうが 生姜 ごぼう みつば たけのこ しいたけ バナナ	こめ 小麦 さとう かたくり粉	620 26.9
30 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 こまつな 小松菜のごま和え	ふた肉 あぶら 油あげ	にんじん たま 玉ねぎ さやいんげん キャベツ こまつな 小松菜	こめ 小麦 さとう ごま じゃがいも かたくり粉	579 22.7

※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。  
 ※給食献立表は、大宮小学校ホームページからもダウンロードできます。(「大宮小学校ホームページへようこそ!」で検索)