

# 5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 (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	マーボー豆腐 ハンサンスー	とうふ 豆腐 ぶた肉 牛乳	にんじん たまご しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ 米 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
2 (木)	こ 子どものひこんだて とり 鶏そぼろ寿司	牛乳	きつぽる 五月汁 てづく 手作りの青りんごゼリー	とり 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ 豆腐 焼きのり けいらん 鶏卵	にんじん れんこん さやいんげん しいたけ さやえんどう たけのこ	こめ 米 さとう ごま ゼリーのもと	557  22.7
7 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	チャブチェ わかめスープ	ぶた肉 豆腐 わかめ	にんじん にんにく にら ねぎ もやし たまご ピーマン えのきたけ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま ラー油	550  19.2
8 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ぶた肉とごぼうのつくね ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	ぶた肉 かつお節 豆腐 みそ	にんじん しょうが ごぼう ねぎ たまご ブロッコリー	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 マヨネーズ かたくり粉 じゃがいも	605  25.5
9 (木)	バターライス	牛乳	ポークビーンズ チーズサラダ	だいず 大豆 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 チーズ ロースハム	にんじん たまご にんにく トマト キャベツ きゅうり パセリ とうもろこし	こめ 米 さとう こめこ 米粉 あぶら 油 じゃがいも バター ドレッシング	607  21.6
10 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ きりぼろ 鶏肉の炒め煮 ミニトマト	ちくわ とり 鶏肉 あお 青のり けいらん 鶏卵	にんじん きりぼろ だいこん 大根 さやいんげん こんにやく ミニトマト しいたけ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 こめこ 小麦粉 ごま	561  22.3
13 (月)	ポークカレーライス	牛乳	コールスローサラダ ふくじん汁 福神漬	ぶた肉 ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまご にんにく りんご しょうが ふくじん汁 きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ 米 麦 あぶら 油 じゃがいも ドレッシング こめこ 小麦粉	651  19.7
14 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	なごの 山賊焼き さわやかキャベツ けんちん汁	とり 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 あぶら 油あげ	にんじん しょうが だいこん 大根 こんにやく ねぎ レモン果汁 キャベツ しめじ にんにく ごぼう	こめ 米 麦 あぶら 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	598  30.3
15 (水)	キャロットライス	牛乳	ミートグラタン キャベツスープ	ベーコン ぶた肉 チーズ とり 鶏肉	にんじん たまご にんにく ねぎ トマト 缶 キャベツ アスパラガス えのきたけ	こめ 米 あぶら 油 マカロニ バター	574  22.8
16 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	にく 肉じゃが ごま酢和え	ぶた肉 ぎゅうにゅう 牛乳 けいらん 鶏卵	にんじん たまご 玉ねぎ もやし さやいんげん こんにやく ピーマン キャベツ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 じゃがいも ごま	584  19.7
17 (金)	みえの 地物一番給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	て や わらさの照り焼き ちゃんこ汁 きせつ 季節の柑橘	わらさ とり 鶏肉 あつ 厚あげ	にんじん たまご ごぼう もやし ねぎ こんにやく しいたけ だいこん しょうが あまなつ 大根 生姜 甘夏みかん	こめ 米 麦 あぶら 油 ごま油	561  27.0
20 (月)	まめ 豆ごはん	牛乳	ちくわのチーズ焼き よしの 吉野煮	ちくわ いか あつ 厚揚げ チーズ とり 鶏肉	にんじん たまご ごぼう まいたけ さやいんげん たけのこ み 実えんどう しいたけ	こめ 米 さとう あぶら 油 マヨネーズ じゃがいも かたくり粉	558  27.2
21 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	やさしい 野菜入りぶたみそ すまし汁	ぶた肉 みそ 豆腐 わかめ	にんじん たまご 玉ねぎ さやいんげん えのきたけ こまつな 小松菜 ねぎ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま さといも 里芋	545  21.1
22 (水)	キムチチャーハン	牛乳	ちゅうかふう 中華風コーンスープ ヨーグルト	ぶた肉 ぎゅうにゅう 牛乳 けいらん 鶏卵 ヨーグルト	にんじん たまご 玉ねぎ ピーマン 白菜 キムチ こまつな 小松菜 とうもろこし	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも ごま油 かたくり粉	602  21.7
23 (木)	しゅうがくりよう 修学旅行 遠足			きゅうしよくな 給食無し			
24 (金)	しゅうがくりよう 修学旅行 遠足予備日			きゅうしよくな 給食無し			
27 (月)	メキシカンライス	牛乳	あおさ と春野菜のスープ バナナ	ウインナー ベーコン あおさ	にんじん たまご 玉ねぎ たけのこ えだまめ 枝豆 キャベツ さやえんどう バナナ	こめ こめこ 米粉 あぶら 油 スバゲティ バター	603  19.1
28 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とうふ 豆腐の田楽 ごもく 五目きんぴら	とうふ 豆腐 みそ あぶら 油あげ さつまあげ	にんじん れんこん ごぼう グリーンピース こんにやく	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま	579  21.6
29 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あつ 厚揚げの炒め煮 こまつな 小松菜サラダ	ぶた肉 あつ 厚揚げ ツナ	にんじん たまご 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 しょうが 生姜 きゅうり こまつな 小松菜	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 かたくり粉 ごま油	540  21.1
30 (木)	ちゅうか 中華おこわ	牛乳	ポテトサラダ ひじきの中華スープ	ぶた肉 ベーコン ツナ わかめ	にんじん しょうが しいたけ たけのこ たまご とうもろこし 玉ねぎ えだまめ 枝豆 きゅうり もやし	こめ 米 もち米 あぶら 油 ごま油 マヨネーズ じゃがいも ごま	581  20.4
31 (金)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あじフライ ちゅうかあじ キャベツの中華味 いなかじる 田舎汁	あじ あつ 厚揚げ みそ けいらん 鶏卵	にんじん キャベツ 大根 ねぎ ごぼう こんにやく	こめ 米 麦 あぶら 油 ごま油 こめこ 小麦粉 さといも 里芋	629  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。