

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 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし 油 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	きつまじる 五月汁 てづく 手作りの 青りんごゼリー	とり 鶏肉 かまぼこ 豆腐 けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	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	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんにく にら ねぎ もやし たまねぎ ピーマン えのきたけ	こめ 米 むぎ 麦 さとう とうもろこし 油 ごま油 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	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しょうが 生姜 ごぼう ねぎ たまねぎ ブロッコリー	こめ 米 むぎ 麦 さとう 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 ぶた肉 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ 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 油 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 たいこん いたに 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	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん きりぼろ たいこん 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 むぎ 麦 さとう 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 ふくじんづけ 福神漬	ぶた肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく りんご しょうが 生姜 ふくじんづけ 福神漬 きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ 米 むぎ 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)	とうちきゅうしよく ご当地給食めぐり むぎ 麦ごはん	ながの 長野 牛乳	さんぞくや 山賊焼き さわやかキャベツ けんちん汁	とり 鶏肉 豆腐 あぶら 油あげ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しょうが 生姜 たいこん 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 むぎ 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 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ 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 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ 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 むぎ 麦 さとう あぶら 油 じゃがいも ごま	584 19.7
17 (金)	じものいちばん みえの地物一番給食の日 むぎ 麦ごはん	ひ 給食の日 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	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう もやし ねぎ こんにやく しいたけ たいこん 生姜 あまなつ 甘夏みかん	こめ 米 むぎ 麦 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 あつあ 厚揚げ とり 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん まいたけ ごぼう さやいんげん たけのこ み 美えんどう しいたけ	こめ 米 さとう 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	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ こまつな 小松菜 ねぎ	こめ 米 むぎ 麦 さとう 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 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ 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 スープパグティ バナナ	ウインナー ベーコン あおさ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうりようぎゅうにゅう 調理用牛乳	にんじん たまねぎ 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 米 こめこ 米粉 あぶら 油 スパグティ 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	ぎゅうにゅう 牛乳	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 むぎ 麦 さとう あぶら 油 ごま	579 21.6
29 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げの 炒め煮 こまつな 小松菜 サラダ	ぶた肉 あつあ 厚揚げ ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ 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 むぎ 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	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しょうが 生姜 しいたけ たけのこ たまねぎ 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 ごま油 さとう 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 キャベツの中華味 いなかじる 田舎汁	あじ 厚揚げ みそ けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん キャベツ 大根 ねぎ ごぼう こんにやく	こめ 米 むぎ 麦 こめこ 小麦粉 ごま油 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。