

# 5月 きゅうしょくこんだてひょう

# 綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 食塩
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (金)	たけのこご飯	あぶらあげ	こめ	たけのこ にんじん	塩 しょうゆ 酒 みりん	585 2.7
	白玉汁	とうふ	白玉団子(粳米 米)	にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ 塩 煮干 酒	
	干切大根の酢の物	茗 缶 こんぶ	砂糖 ごま ごま油	干大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
	こどもの日ゼリー		ぶどう糖 粉あめ	なつみかん はっさく		
7 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			555 2.1
	わかたけ汁	とうふ かまぼこ(たら たい 砂糖 でん粉 塩 みりん) ワカメ		たけのこ にんじん ねぎ	ソブ・かつだし ヨウ乳	
	えびかつ	えび 魚すり身 たん白	パン粉 でん粉 植物油 小麦粉 砂糖		塩	
	キャベツの塩もみ			キャベツ にんじん	塩	
8 (金)	麦ご飯		こめ むぎ			612 2.0
	鶏肉とじゃがいもの含め煮	とり肉 ちくわ 厚揚げ	じゃがいも 米油 砂糖	ごぼう にんじん いんげん しょうが こんにゃく	塩 みりん しょうゆ	
	もやしツナ和え	茗 缶	砂糖 ごま	もやし にんじん こまつな	しょうゆ	
11 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			585 1.8
	豆腐の中華煮	とうふ うすら卵 ぶた肉	ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ たら	しょうゆ 塩	
	パンサンスー	かまぼこ(卵 でん粉 砂糖 塩 加工)	マロニー 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ にんじん	酢 しょうゆ	
12 (火)	黒糖パン		黒糖パン			571 2.3
	フォー(米麺)	ぶた肉	米麺 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ たら たけのこ 白菜キムチ	塩 ガス-プ しょうゆ 酒	
	豆とレンコンのサラダ		(大豆 枝豆 金時豆 手豆) 炒-油 ドレッシング(酢 砂糖 豆マ 塩 卵黄 植物油)	きゅうり にんじん れんこん コ-ン	塩 こしょう	
13 (水)	コーンごはん		こめ むぎ コ-ン	えんどう豆	酒 塩	602 2.6
	味噌けんちん汁	とうふ あぶらあげ とり肉 みそ	さといも	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	煮干	
	いわしのトマト煮	いわし	さとう 米粉	たまねぎ レモン汁 トマト	ケチャップ みりん 塩 こしょう	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩	
14 (木)	ゆかりごはん・焼のり	のり	こめ むぎ グラニュー糖	しそ	塩	596 2.7
	だんごじる	厚揚げ	こめこ 白玉粉 じゃがいも	にんじん はくさい しいたけ ねぎ	しょうゆ 煮干	
	スパニッシュオムレツ	卵 鶏肉 牛乳	じゃがいも でん粉 砂糖 植物油	たまねぎ ほうれん草	酢 塩 こしょう	
	こんぶ和え	塩こんぶ		きゅうり		
15 (金)	麦ご飯		米 むぎ			579 2.6
	魚とトマトのスープ	たら	米粉	トマト じゃがいも キャベツ にんにく ズッキーニ	ガス-プ ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
	鶏のから揚げ・レタス	とり肉	米粉 でん粉 米油	レタス	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	
18 (月)	ハヤシライス	牛肉	こめ むぎ ハヤシルウ(小麦粉 ラード パ-ム油 でん粉 砂糖)	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリルピー-ス にんにく	ガス-プ ぶどう酒 塩 ケチャップ ヨウ乳	659 2.4
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	ナタ・デ・ココ	パイン みかん・もも缶 パナナ		
	チーズパン	チーズパン				
19 (火)	野菜たっぷりスパゲティ	ウインナー いか	スパゲティ オリーブ油	アスパラ キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	589 2.8
	小松菜とコーンの和え物	茗 缶	砂糖 サフラワー油	こまつな キャベツ にんじん コ-ン	塩 しょうゆ	
20 (水)	中華丼	ぶた肉 うすら卵	こめ むぎ 米油 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ	ガス-プ しょうゆ 酒 こしょう 塩	587 2.2
	茎わかめの酢の物	茎わかめ 加工(卵 でん粉 砂糖 塩 加工)	でん粉 砂糖 ごま	もやし キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
21 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			619 1.7
	麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	米油 砂糖 でん粉	たけのこ たまねぎ にんじん たら しいたけ エリンギ しょうが	しょうゆ みりん	
	干切大根の酢の物	あぶらあげ こんぶ	砂糖 ごま油 ごま	干大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
22 (金)	梅菜めし	かつおぶし	こめ むぎ グラニュー糖 ごま ぶどう糖	ひろしま菜 うめきょう菜 だいこん葉	塩	662 2.8
	わかめうどん	とり肉 ワカメ かまぼこ(たら たい 砂糖 でん粉 塩 みりん) あぶらあげ	うどん	しいたけ にんじん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	
	大豆と芋の揚げ煮	だいず チリメン	さつまいも 米粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ	
25 (月)	三色そぼろ丼	茗 缶 卵(かつお出し バター 加工)	こめ むぎ 砂糖	にんじん たまねぎ しょうが 青豆	しょうゆ みりん	613 2.4
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ とうふ ワカメ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん たら	煮干	
26 (火)	ドッグパン		ドッグパン			657 2.9
	カラフル野菜スープ		マカロニ じゃがいも	かぼちゃ ズッキーニ 赤ピーマン	ガス-プ 塩 しょうゆ 酒 こしょう	
27 (水)	ドライカレー	牛肉 ぶた肉 とうふ	いんげんまめ パン粉 米油 加工	にんじん たまねぎ エリンギ リンゴ トマト にんにく しょうが	塩 ケチャップ ぶどう酒 ソース こしょう 加工	585 2.4
	ソースかけハンバーグ	ぶた とり肉 大豆たんぱく	パン粉 砂糖	たまねぎ えだまめ しめじ	しょうゆ ケチャップ ぶどう酒	
28 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			686 2.7
	洋風呉汁	あぶらあげ とうふ ベーコン みそ 大豆(呉)	じゃがいも	たまねぎ にんじん たら	煮干	
	いかねぎ	いとよりだい こういか 卵	ラード やまのいもや でん粉 さとう 米油	ねぎ しいたけ こんぶ	ソース 塩 酢 しょうゆ かき油	
	きゅうりのゆかり和え		グラニュー糖	きゅうり しそ	塩	
29 (金)	給食のり	いわし かつおぶし	水あめ さとう	のり	しょうゆ みりん	582 3.0
	ミルクパン		ミルクパン			
	やきそば	ぶた肉 ちくわ	中華めん 米油	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン もやし たけのこ たら	塩 こしょう しょうゆ ソース かき油	
	ごぼうのごまドレサラダ		ドレッシング(酢 砂糖 豆マ 塩 卵黄 植物油)	ごぼう にんじん きゅうり コ-ン	塩	

日(曜)	5月こんだて	生産者紹介	
1 (金)	たけのご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	きりほしだいこん うわばたちく みわ きょうこ 切干大根は上畑地区の三輪京子さん
	白玉汁	ふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	
	干切大根の酢の物	にんじんはJA綾町	
	こどもの日ゼリー	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
7 (木)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	あぢよう みそはJA綾町
	わかたけ汁	にんじんはJA綾町	
	えびかつ	たてまちちく さいごうちかふみ きゃべつは立町地区の西郷親文さん	
	ししゃもフリッター		
	キャベツの塩もみ		
8 (金)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	わりつけちく ふくしげりゆう こまつなは割付地区の福重龍さん
	鶏肉とじゃがいもの含め煮	にんじんはJA綾町	
	もやしのツナ和え	たてまちちく さいごうちかふみ じゃがいもは立町地区の西郷親文さん	
11 (月)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	にんじんはJA綾町
	豆腐の中華煮	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
	バンサンスー	たてまちちく さいごうちかふみ きゃべつは立町地区の西郷親文さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん
12 (火)	黒糖パン	にんじんはJA綾町	
	フォー(米麺)	たてまちちく さいごうちかふみ きゃべつは立町地区の西郷親文さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん
	豆とレンコンのサラダ	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
13 (水)	コーンごはん	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	あぢよう ごぼうはJA綾町
	味噌けんちん汁	にんじんはJA綾町	あやちようないさん むきピースは綾町内産
	いわしのトマト煮	みやぼるちく おおやましよくひん こんにやくは宮原地区の大山食品	
	ゆでブロッコリー	みなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん	
14 (木)	ゆかりごはん・焼のり	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	こめ みやぼるちく いけだきよこ 米粉は宮原地区の池田清子さん
	だんごじる	にんじんはJA綾町	
	スパニッシュオムレツ	たてまちちく さいごうちかふみ じゃがいもは立町地区の西郷親文さん	
	こんぶ和え	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
15 (金)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	あぢよう みそはJA綾町
	魚とトマトのスープ	ふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	
	鶏のから揚げ・レタス		
18 (月)	ハヤシライス	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	にんじんはJA綾町
	ヨーグルトあえ	ふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
19 (火)	チーズパン	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
	野菜たっぷりスパゲティ	ふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	にんじんはJA綾町
	小松菜とコーンの和え物	たてまちちく さいごうちかふみ きゃべつは立町地区の西郷親文さん	わりつけちく ふくしげりゆう こまつなは割付地区の福重龍さん
20 (水)	中華丼	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	にんじんはJA綾町
	荳わかめの酢の物	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
21 (木)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
	麻婆豆腐	ふるやちく みやざきさんぎょう エリンギは古屋地区の宮崎産業さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん
	干切大根の酢の物	にんじんはJA綾町	きりほしだいこん うわばたちく みわ きょうこ 切干大根は上畑地区の三輪京子さん
22 (金)	梅菜めし	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	
	わかめうどん	にんじんはJA綾町	
25 (月)	三色そばろ丼	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
	じゃがいものみそ汁	にんじんはJA綾町	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
26 (火)	ドッグパン	にんじんはJA綾町	あやちようないさん たまねぎは綾町内産
	カラフル野菜スープ	ふるやちく みやざきさんぎょう エリンギは古屋地区の宮崎産業さん	おだてちく かい いたつお ズッキーニは尾立地区の甲斐五男さん
	ドライカレー	たてまちちく さいごうちかふみ じゃがいもは立町地区の西郷親文さん	
27 (水)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	にんじんはJA綾町
	ポパイスープ	ふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	
	ソースかけハンバーグ	あやちようないさん たまねぎは綾町内産	
28 (木)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産	みなみふもとちく あぢよう みそは南麓地区のJA綾町
	洋風呉汁	にんじんはJA綾町	
	いかねぎ	たてまちちく さいごうちかふみ じゃがいもは立町地区の西郷親文さん	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん
	きゅうりのゆかり和え	あやちようないさん たまねぎは綾町内産	
給食のり	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん		
29 (金)	ミルクパン	にんじんはJA綾町	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん
	やきそば	たてまちちく さいごうちかふみ きゃべつは立町地区の西郷親文さん	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん
	ごぼうのごまドレサラダ	あやちようないさん たまねぎは綾町内産	