



れいわ わねん がつ きゆう しょく よてい こん だて ひょう

令和4年7月給食予定献立表



綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだてめい	おもにエネルギーになる 黄の食品	おもにからだをつくる 赤の食品	おもにからだのちょうしをととのえるもの 緑の食品	だしとして使ったもの ちようみりょう	
1 (金)	むぎごはん	こめ むぎ				
	マーポーなす	はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいすミート みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ にら エリンギ しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
	はるまき	あぶら	はるまき			
	ちやしのすじょうゆあえ			もやし にんじん	す しょうゆ	
4 (月)	✿ 宮崎県産地鶏活用献立の日です。おやこどんのぐには、「みやざきじとっこ」を使いました。✿					
	むぎごはん	こめ むぎ		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	にぼし しょうゆ みりん さけ	
	みやざきじとっこのおやこどん	さとう	みやざきじとっこ たまご			
	まめとれんこんのごまサラダ	むぎ げんまい あかまい たかきび さとう ごま ごまあぶら	えんどう ガンバルゾー レンズまめ くろだいす あずき	れんこん きゅうり にんじん	しお こしょう す しょうゆ	
5 (火)	マヨネーズパン	マヨネーズパン				
	チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	だいす ぶたひきにく	たまねぎ にんじん パセリ トマト トマトみずに にんにく	ケチャップ ウスターーソース チリソース しお こしょう あかワイン	
	フルーツカクテル	りんごダイスゼリー カクテルゼリー		パイン みかん もも すいか		
6 (水)	じゅうにこくごはん	こめ じゅうにざっこまい			しお さけ	
	にくうどん	うどん さとう あぶら	ぶたにく	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう	にぼし しょうゆ さけ みりん	
	ちくわとこまつなあえもの	ごま さとう	ちくわ		しょうゆ	
7 (木)	キラキラすし	こめ さとう ごま たなばたメニュー	とりにく あぶらあげ	しいたけ ごぼう にんじん コーン あおまめ	す しお しょうゆ さけ みりん	
	たなばたじる		うおそうめん わかめ とうふ	にんじん えのきたけ オクラ	だしこんぶ かつおだし しょうゆ さけ	
	いわしかぼすレモンに		いわしかぼすレモンに			
	きゅうりのしおもみ				しお	
8 (金)	たなばたデザート(ソーダゼリー)					
	むぎごはん	こめ むぎ				
	ごもくじる		くるまふのだんご	にんじん こまつな こんにゃく しいたけ	にぼし しょうゆ さけ しお	
11 (月)	ゴーヤととりにくのあげに	でんぶん じゃがいも あぶら さとう はちみつ ごま	とりにく	ゴーヤ	しょうゆ さけ	
	むぎごはん	こめ むぎ				
	キムチーズにくじやが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく チーズ		しょうゆ みりん	
12 (火)	せんぎりたいこんのすのもの	さとう ごま ごまあぶら	まぐろみずに こんぶ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ほうれんそう	す しょうゆ	
	ミニミルクパン	ミニミルクパン				
	ズッキーニのペペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル	とりにく ベーコン	ズッキーニ たまねぎ こまつな しめじ にんにく あかピーマン	しお こしょう しょうゆ しろワイン いちみどうがらし	
13 (水)	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお こしょう	
	ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかり		
	いももちじる	いももち	とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	にぼし	
14 (木)	ゆでぶたサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく		しょうゆ しお こしょう	
	むぎごはん	こめ むぎ				
	とうがんのそぼろに	じゃがいも さとう	とりひきにく ちくわ		しょうゆ みりん	
15 (金)	いろどりあえ	ノンエッグマヨネーズ ごま	わかめ かまぼこ		とうがん しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ いとこんにゃく キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ
	✿ 7月23日は「土用の丑の日」です。疲れた体を元気にするために、「うなぎのかば焼き」を食べる風習があります。夏休み中なので、今日「いわしのかば焼き」ですが、設定しました✿					
	むぎごはん	こめ むぎ				
19 (火)	ごじる		だいす きざみあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	にぼし	
	いわしのかばやき	さとう ごま あぶら	いわし		しょうゆ みりん さけ	
	きゅうりのしおこんぶあえ		しおこんぶ	きゅうり		
	バーガーパン	バーガーパン				
20 (水)	ポテトスープ	じゃがいも	しろいんげんまめ ミニウインナー	にんじん たまねぎ パセリ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	
	チキンてりやき・キャベツのしおもみ		チキンてりやき	キャベツ	しお	
	れいとうみかん			れいとうみかん		
✿ 毎月16日は「ひむか地産地消の日」(県内産の食べ物を食べようの日) 今月は20日に設定しました✿						
20 (水)	むぎごはん	こめ むぎ				
	なつやさいのカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく しょうが	しお こしょう カレールウ ケチャップ ウスターーソース リンゴピューレ チャツネ	
	ひじきとチーズのサラダ	さとう オリーブオイル	ひじき とりささみ チーズ	きゅうり コーン レモンじる	しお しょうゆ す	

