



# 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 ちょうみりょう
1 (金)	むぎごはん マーボーなす はるまき もやしのスじょうゆあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいずミート みそ はるまき	なす たまねぎ にんじん たけのこ いら エリンギ しょうが にんにく もやしにんじん	しょうゆ みりん す しょうゆ
4 (月)	むぎごはん みやざきじとつこのおやこん まめとれんこんのごまサラダ	こめ むぎ さとう むぎ げんまい あかまい たかきび さとう ごま ごまあぶら	みやざきじとつこ たまご えんどう ガンバルソー レンズまめ くらだいず あずき	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり にんじん	にぼし しょうゆ みりん さけ しお こしょう す しょうゆ
5 (火)	マヨネーズパン チリコンカン フルーツカクテル	マヨネーズパン あぶら じゃがいも さとう りんごダイスゼリー カクテルゼリー	だいず ぶたひきにく たまご	たまねぎ にんじん パセリ トマト トマトみずに にんにく パイン みかん もも すいか	ケチャップ ウスターソース チリソース しお こしょう あかワイン
6 (水)	じゅうにくごはん にくうどん ちくわとこまつなのあえもの	こめ じゅうにくざっこくまい うどん さとう あぶら ごま さとう	ぶたにく ちくわ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こまつな もやし にんじん	しお さけ にぼし しょうゆ さけ みりん しょうゆ
7 (木)	キラキラすし たなばたじる いわしかぼすレモンに きゅうりのしおもみ たなばたデザート	こめ さとう ごま たなばた メニュー たなばたデザート(ソーダゼリー)	とりにく あぶらあげ うおそうめん わかめ どうふ いわしかぼすレモンに	しいたけ ごぼう にんじん コーン あおめ にんじん えのきたけ オクラ きゅうり	す しお しょうゆ さけ みりん だしこんぶ かつおだし しょうゆ さけ しお
8 (金)	むぎごはん ごもくじる ゴーヤととりにくのあげに	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら さとう はちみつ ごま	くるまふのだんご とりにく	にんじん こまつな こんにゃく しいたけ ゴーヤ	にぼし しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ
11 (月)	むぎごはん キムチーズにくじゃが せんぎりだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく チーズ 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 せんぎりだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ みりん す しょうゆ
12 (火)	ミニミルクパン スッキーニのペペロンチーノ フレンチサラダ	ミニミルクパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	とりにく ベーコン たまご	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 キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう しょうゆ しろワイン いちみつがらし す しょうゆ しお こしょう
13 (水)	ゆかりごはん いもちじる ゆでぶたサラダ	こめ むぎ いもち さとう ごま ごまあぶら	とうふ みそ ぶたにく	ゆかり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン レモンじる	にぼし しょうゆ しお こしょう
14 (木)	むぎごはん とうがんのそぼろに いろいろあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	とりひきにく ちくわ 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 みりん しょうゆ
15 (金)	むぎごはん ごじる いわしのかばやき きゅうりのしおこんぶあえ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	だいず きざみあげ とうふ みそ いわし しおこんぶ	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく きゅうり	にぼし しょうゆ みりん さけ
19 (火)	バーガーパン ポテトスープ チキンてりやき・キャベツのしおもみ れいとうみかん	バーガーパン じゃがいも さとう	しろいんげんまめ ミニウィンナー チキンてりやき	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ れいとうみかん	ガラスープ しょうゆ しお こしょう しお
20 (水)	むぎごはん なつやさいのカレー ひじきとチーズのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ぶたにく ひじき とりささみ チーズ	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 きゅうり コーン レモンじる	しお こしょう カレールウ ケチャップ ウスターソース リンゴビュール チャツネ しお しょうゆ す



給食日数 7月・・・13日(米飯10日 パン3日)

