



れいわ ねんど がつ きゅうしよくていこんだてひょう
令和4年度 9月 給食予定献立表



綾小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ちゅうかスープ	ごまあぶら でんぶん	ベーコン どうふ 	きくらげ コーン にんじん ふとねぎ 	ガラスープ しょうゆ
	ぶたにくのしせんふうみ	あぶら	ぶたにく あつあげ	キャベツ もやし にんじん ピーマン	しょうゆ みりん トウバンジャン さけ しお
2 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ごじる		だいず あぶらあげ どうふ みそ 	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ 	にぼし
	とりにくのあまずあえ	でんぶん あげあぶら さとう	とりにく	ピーマン あかピーマン コーン	しお さけ しょうゆ す
5 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ 	たまねぎ にんじん いとこんにゃく あおまめ	しょうゆ みりん さけ
	わかめのすのもの	さとう	わかめ ちくわ 	キャベツ きゅうり もやし	す しょうゆ しお
6 (火)	ミルクパン	ミルクパン			
	なすのミートソーススパゲティ 	スパゲティ オリーブオイル	とりにく ぶたにく チーズ 	たまねぎ にんじん なす エリンギ あおまめ にんにく	ケチャップ トマトピューレ あかワイン デミグラスソース しお こしょう
	コーンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	コーン きゅうり にんじん こまつな	す しょうゆ しお こしょう
7 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	かぼちゃのみそしる		どうふ あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ にら	にぼし
	きびなごフライ	あげあぶら	きびなごフライ 	きゅうり 	
8 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ハヤシライス		ぶたにく 	たまねぎ にんじん トマト あおまめ にんにく	ガラスープ ハヤシルウ ウスターソース こしょう ケチャップ デミグラスソース しお あかワイン
	みかんサラダ	オリーブオイル さとう		みかん きゅうり にんじん キャベツ 	す しょうゆ しお こしょう
9 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	なすぶたどん	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぶたにく みそ 	なす たまねぎ にんじん せんぎりだいこん たけのこ エリンギ にら しょうが にんにく	しょうゆ コチジャン しお こしょう
	そうめんじる	そうめん	きざみあげ かまぼこ	にんじん しいたけ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ しお
12 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ぶたにくのしょうがに	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ 	にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ いんげん しょうが	さけ しょうゆ みりん しお
	こまつなのごまあえ	ごま さとう	まぐろみずに	こまつな もやし きゅうり にんじん	しょうゆ
13 (火)	しよくパン	しよくパン			
	じゃがいものチーズに	じゃがいも あぶら	とりにく ベーコン チーズ 	たまねぎ にんじん コーン あおまめ 	しろワイン しお こしょう
	ごまドレサラダ	ごま	しろいんげんまめ かまぼこ	きゅうり キャベツ にんじん 	ごまドレッシング しお こしょう
14 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	しらたまだんごじる	しらたまだんご	どうふ ふ 	にんじん しめじ ほうれんそう	にぼし しょうゆ さけ しお
	あじのカレーあげ	でんぶん あげあぶら	あじ	しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ カレーこ
15 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	けいはん(鶏飯)	きょうどりようり	ささみ たまご 	にんじん ねぎ しいたけ 	チキンブイオン とんこつスープ
	きざみのり、つけもの	きざみのり	きざみのり	つばづけ	みりん しょうゆ しお
16 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	みやざきじとつこのひむかうどん	うどん	みやざきじとつこ かまぼこ あぶらあげ 	かぼちゃ にんじん しいたけ ふとねぎ	にぼし しょうゆ さけ みりん
	おびてん	おびてん	おびてん	きゅうり ゆかりこ 	
敬老の日					
19 (月)	敬老の日		❀ 休みの日でも、 やす ひ はやね はやち あさ 早起・早起き・朝ごはんを心がけましょう ❀		
20 (火)	せわりコッペパン	せわりコッペパン			
	あきやさいのとうにゅうクリームに	さつまいも こめこ	さけ(鮭) ベーコン とうにゅう 	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ 	しろワイン ガラスープ しお こしょう
	ウィンナー、キャベツ、ケチャップ		ウィンナー	キャベツ	ケチャップ
21 (水)	はぎごはん	こめ もちごめ ごま	あずき	あおまめ	さけ しお
	とうがんとおそうめんのみそしる		うおそうめん わかめ 	とうがん えのきたけ にんじん ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ
	さといものあまからに	さといも でんぶん あげあぶら さとう ごま		いんげん	しょうゆ
22 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ポークカレー 	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず 	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 	ガラスープ カレールウ カレーこ ウスターソース あかワイン
	かいそうサラダ	さとう オリーブオイル	かいそうサラダミックス	キャベツ にんじん きゅうり コーン レモンじる	す しお こしょう
23 (金)	秋分の日		❀ 一汁三菜に気を付けると、いろいろな食品をバランス良く食べることができます。 ❀		
26 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	わかめスープ	じゃがいも ごまあぶら ごま	わかめ どうふ 	たまねぎ えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ しお
	ビビンバどん	さとう ごまあぶら	みやざきぎゅう(黒毛和牛) たまご	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし はくさいキムチ	しょうゆ さけ コチジャン しお みりん
27 (火)	こくとうしよくパン	こくとうしよくパン			
	やさいたっぶりラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく 	キャベツ しめじ チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ コーン	ガラスープ とんこつスープ さけ しょうゆ しお こしょう
	フルーツあんにん	ぶどうゼリー	あんにんどうふ	パイン みかん パナナ	
28 (水)	うめなごはん	こめ むぎ			
	のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく どうふ あぶらあげ 	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	うめな(梅菜) にぼし しょうゆ さけ
	さわらのみそマヨやき	ノンエッグマヨネーズ	さわら みそ 	ミニトマト 	さけ
29 (木)	キムタクごはん	こめ ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん あおまめ	しょうゆ みりん しお こしょう
	もずくスープ	でんぶん	もずく どうふ 	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ
	からあげ、そえブロッコリー	でんぶん あげあぶら	とりにく 	にんにく しょうが ブロッコリー	しお こしょう さけ しょうゆ
30 (金)	10/1のふりかえ休日		❀ 10月2日(日)は、綾小学校大運動会です ❀		



給食日数 9月・・・19日(米飯15日 パン4日)

☆今月の県産農畜水産物応援消費推進事業の食材は、16日(金)みやざき地鶏頭(ひむかうどん)、26日(月)宮崎黒毛和牛(ビビンバ丼)です。