



令和4年度 10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 (土)	ぎょうざどん	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	キャベツ にら しいたけ	さけ しお こしょう オイスターソース しょうゆ
	ごもくとうふスープ	はるさめ	とりにく とうふ	にんじん たけのこ えのきたけ ふとねぎ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
☆ 2(日) 運動会、3(月)ふりかえ休日 … 給食はありません。 ☆					
4 (火)	こめこパン	こめこパン			
	あやのきのこスパゲティ	スパゲティ ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ	しお こしょう しょうゆ
	ウィンナーソテー	あぶら	ウィンナー	ねぎ にんにく	
5 (水)	むぎごはん	こめ むぎ		こまつな にんじん コーン	しお こしょう しょうゆ
	ぶたじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	にぼし
	さんまみぞれに、キャベツのこんぶあえ	ごま	さんまみぞれに しおこんぶ	キャベツ	
6 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	とりにくとだいずのもの	さといも あぶら さとう	とりにく だいず こんぶ さつまあげ	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん	しょうゆ みりん さけ
	うめおかかあえ	さとう	ちくわ ちりめん わかめ かつおぶし	こまつな きゅうり うめぼし	しょうゆ
7 (金)	さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま			しお さけ
	かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ
	とりにくとれんこんのあおのりがらめ	あげあぶら でんぷん こむぎこ	とりにく かえり あおのり	れんこん	しお
10 (月)	スポーツの日		休みの日も、規則正しい生活を心がけましょう。		
11 (火)	こくとうパン	こくとうパン			
	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル さとう	ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	ガラスープ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース
	ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリージャム	ヨーグルト	バナナ ぶどう りんご もも	デミグラスソース ワイン しお こしょう
12 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	さつまいものごまみそしる	さつまいも ごま	あつあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん ふとねぎ	にぼし
	さばのたつたあげ、そえきゅうり	あげあぶら でんぷん	さば	きゅうり しょうが	さけ しお しょうゆ みりん
13 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	マーボーどうふ	あぶら さとう でんぷん	どうふ ぶたにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが	しょうゆ みりん とうばんじやん
	ナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう にんじん もやし せんざりだいこん にんにく	す しょうゆ
14 (金)	こんぶのとりにくそぼろどん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく こんぶ ちりめん	にんじん ごぼう あおまめ しょうが	しょうゆ さけ みりん
	あきなすのみそしる		あつあげ わかめ みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		しお
17 (月)	けんちんうどん	うどん さといも	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	にぼし しょうゆ さけ
	まだいのかわりあげ、そえキャベツ	でんぷん パンこ さとう ごま あげあぶら	まだい(真鯛)	あおまめ しょうが キャベツ	ウスターソース しお
	しよくパン、ブルーベリージャム	しよくパン ブルーベリージャム			
18 (火)	あきやさいのシチュー	さつまいも こめこ あぶら パター	とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	ワイン ガラスープ しお こしょう
	りっちゃんサラダ	ぎとう ごま ごまあぶら	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	しょうゆ す しお
	むぎごはん	こめ むぎ			
19 (水)	チンゲンサイのスープ	マロニー ごまあぶら	かまぼこ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	だしこんぶ しょうゆ さけ こしょう
	カットステーキ、そえブロッコリー	はちみつ あぶら	みやざきぎゅう(黒毛和牛)	たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー りんごピューレ	しょうゆ ワイン さけ みりん しお
	20 (木)	じとつこのおやこどん	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ふとねぎ	かつおぶし しょうゆ さけ みりん
	だいこんのサラダ	さとう あぶら ごま	まぐろみずに	だいこん キャベツ にんじん コーン	しょうゆ
21 (金)	6年生 ミニバイキング … お楽しみに！		＊ 1年生から5年生のみなさんは、校外学習です。お弁当の準備をお願いします。		
24 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	あきやさいのもの	さといも あぶら さとう	とりにく	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ いんげん	しょうゆ みりん さけ
	こまつなのじゃこあえ	さとう ごま	ちりめん	こまつな もやし きゅうり にんじん	しょうゆ
25 (火)	チーズパン	チーズパン			
	ちゃんぽん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく ちくわ	キャベツ もやし にんじん ねぎ にんにく	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ しお こしょう
	シューマイ、きゅうりのすじょうゆあえ		シューマイ	きゅうり	す しょうゆ
26 (水)	まいたけごはん	こめ	とりにく	まいたけ にんじん あおまめ	さけ しお しょうゆ みりん
	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ふとねぎ	にぼし
	ごもくきんぴら	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん	しょうゆ さけ みりん
27 (木)	チキンカレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	とりにく	みかん	
	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	かいそうミックス	たまねぎ にんじん いためたまねぎ 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 ケチャップ
	むぎごはん	こめ むぎ		キャベツ きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ
28 (金)	きのこのやまざとじる	さつまいも	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	にぼし
	さわらのてりやき、ミニトマト	さとう	さわら	しょうが ミニトマト	さけ しょうゆ みりん
31 (月)	チキンライス	こめ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん あおまめ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう
	やさいスープ		ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう ワイン
	きせつのフルーツジュレ	アセロラジュレ		りんご みかん もも パイン	しお こしょう さけ しょうゆ



給食日数 10月・・・1～4年 19日 5年生 17日 6年生 20日(米飯16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、17日(月)真鯛(変わり揚げ)、19日(水)宮崎黒毛和牛(カットステーキ)、20日(木)みやざき地鶏頭(親子丼)です。

◎ 10月31日(月)～11月11日(金)の「綾っ子 読書まつり」において、今月は本に登場する食材や料理を取り入れた「おはなしこんだて」を入れました。本は図書館にありますよ。ぜひ、読んでください。

