

れいわ ねんど かつ きゅうしょくよていこんだてひょう
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 エネルギーのもと	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	
1 (土)	ぎょうざどん ごもくとうふスープ ぶどうゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ にら しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ ふとねぎ	さけ しお こしょう オイスター・ソース しょうゆ ガラスープ しょうゆ しお こしょう	
2 (日)	✿ 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 あやのきのこスパゲティ ウインナーソテー	こめこパン スパゲティ ごまあぶら あぶら	ぶたにく ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ ねぎ にんにく こまつな にんじん コーン	しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ	
5 (水)	むぎごはん ぶたじる さんまみぞれに、キャベツのこんぶあえ	こめ むぎ さといも ごま	ぶたにく とうふ、みそ さんまみぞれに しおこんぶ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ	にぼし	
6 (木)	むぎごはん とりにくとだいすのにもの うめおかかあえ	こめ むぎ さといも あぶら さとう さとう	とりにく だいす こんぶ さつまあげ ちくわ ちりめん わかめ かつおぶし	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん こまつな きゅうり うめぼし	しょうゆ みりん さけ しょうゆ	
7 (金)	さつまいもごはん かきたまじる とりにくとれんこんのあおのりがらめ	こめ さつまいも ごま でんぶん あげあぶら でんぶん こむぎこ	たまご とうふ とりにく かえり あおのり	にんじん えのきたけ ねぎ れんこん	しお さけ にぼし しょうゆ さけ しお	
10 (月)	10月 スポーツの日 やす ひ きそくただ せいかつ こころ 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 ポークビーンズ ブルーベリーヨーグルト	こくとうパン じゃがいも オリーブオイル さとう ブルーベリージャム	ぶたにく だいす ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト バナナ ぶどう りんご もも	ガラスープ ケチャップ トマトピューレ ウスター・ソース ミニグラスソース ワイン しお こしょう	
12 (水)	むぎごはん さつまいものごまみそしる さばのたつたあげ、そえきゅうり	こめ むぎ さつまいも ごま あげあぶら でんぶん	あつあげ わかめ みそ さば	ごぼう にんじん ふとねぎ きゅうり しょうが	にぼし	
13 (木)	むぎごはん マーボー豆腐 ナムル	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう	とうふ 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 ほうれんそう にんじん もやし せんぎりだいこん にんにく	しょうゆ みりん とうばんじょん す しょうゆ	
14 (金)	こんぶのとりそぼろどん あきなすのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう あつあげ わかめ みそ	とりにく こんぶ ちりめん なす たまねぎ にんじん ねぎ	にんじん ごぼう あおまめ しょうが にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん にぼし	
17 (月)	わかめごはん けんちんうどん まだいのかわりあげ、そえキャベツ	こめ むぎ うどん さといも でんぶん パンこ さとう ごま あげあぶら	わかめ とりにく あぶらあげ まだい(真鯛)	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ おあまめ しょうが キャベツ	しお にぼし しょうゆ さけ ウスター・ソース しお	
18 (火)	しょくパン、ブルーベリージャム あきやさいのシチュー りっちゃんサラダ	しょくパン ブルーベリージャム さつまいも ごめこ あぶら バター さとう ごま ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	ワイン ガラスープ しお こしょう しょうゆ す しお	
19 (水)	むぎごはん チンゲンサイのスープ カットステーキ、そえプロッコリー	こめ むぎ マロニー ごまあぶら はちみつ あぶら	かまぼこ みやざききゅう(黒毛和牛)	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく プロッコリー りんごピューレ	だしこんぶ しょうゆ さけ こしょう しょうゆ ワイン さけ みりん しお	
20 (木)	じとっこのおやこどん だいこんのサラダ	こめ むぎ さとう さとう あぶら ごま	じとっこ たまご まぐろみず	たまねぎ にんじん しいたけ ふとねぎ だいこん キャベツ にんじん コーン	かつおぶし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	
21 (金)	6年生 ミニバイキング ... お楽しみに! ねんせい ねんせい こうがいがくじゅう べんとう じゅんび ねが * 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 あきやさいのにもの こまつなじやこあえ	こめ むぎ さといも あぶら さとう さとう ごま	とりにく ちりめん	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ いんげん こまつな もやし きゅうり にんじん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ	
25 (火)	チーズパン ちゃんぽん շුුමායි, きゅうりのすじょうゆあえ	チーズパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら シューマイ	ぶたにく ちくわ シューマイ	キャベツ もやし にんじん ねぎ にんにく きゅうり	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ しお こしょう す しょうゆ	
26 (水)	まいたけごはん とうふのみそしる ごもくきんぴら みかん	しまねん きょうどりょうり 島根県の郷土料理 こめ とうふ あぶら さとう ごま ごまあぶら ぶたにく ちくわ シューマイ	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく ちくわ シューマイ	まいたけ にんじん あおまめ たまねぎ にんじん ふとねぎ ごぼう こんにゃく にんじん みかん	さけ しお しょうゆ みりん にぼし しょうゆ さけ みりん	
27 (木)	チキンカレー かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら かいそうミックス	とりにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん いたためたまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし	ガラスープ カレールウ カレーご ウスター・ソース ケチャップ す しょうゆ	
28 (金)	むぎごはん きのこのやまさとじる さわらのてりやき、ミニトマト	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶらあげ みそ さわら	ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ しようが ミニトマト	にぼし さけ しょうゆ みりん	
31 (月)	チキンライス やさいスープ きせつのフルーツジュレ	おはなしこんだて② 「チキンライスがいく」 こめ あぶら ウインナー アセロラジュレ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん あおまめ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ りんご みかん もも パイン	ケチャップ ウスター・ソース しお こしょう ガラスープ しょうゆ しお こしょう ワイン 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」にむけて、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。

