

令和4年度 11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 (火)	こめこパン	こめこパン			
	チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しめじ バセリ にんにく しょうが	しお こしょう ケチャップ ウスター・ソース チリソース ワイン ガラスープ
	りんごサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう
2 (水)	さんしょくそぼろどん	こめ むぎ さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおまめ しょうが	みりん しょうゆ
	こんさいのみそしる	さつまいも(2年生の作ったおいしいもも入っています!)	みそ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	にほし
3 (木)	文化の日	休みの日も、規則正しい生活を心がけましょう。			
4 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ちゃんこじる	じゃがいも いももち あぶら	とりにく あつあげ みそ	はくさい にんじん しいたけ にら しょうが	しょうゆ さけ みりん ガラスープ
	あげざかなのたこやきソースがらめ	こめこ あげあぶら さとう	ぶり あおのり かつおぶし		さけ しお こしょう ケチャップ ウスター・ソース
7 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	はっぽうさい	あぶら ゴマあぶら でんぶん	ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ はくさい	しお こしょう しょうゆ
	やきギョーザ、もやしのすじょうゆあえ		ギョーザ	もやし	す しょうゆ
8 (火)	きなこあげパン	コッペパン あげあぶら さとう	きなこ		しお
	ポトフ	じゃがいも あぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん こまつな バセリ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう
	せんぎりだいこんのサラダ	さとう オリーブオイル	わかめ まぐろみずに	せんぎりだいこん にんじん きゅうり レモンじる	す しお しょうゆ
9 (水)	きゅうしょくばんちょうカレー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター・ソース カレーご ウイン デミグラスソース
	フルーツカクテル	おはなこんだて① 「きゅうしょくばんちょう」	カクテルゼリー	りんご パイン ミカン もも りんご	
10 (木)	さけなめし	こめ むぎ	さけな(鮭菜)		
	きつねうどん	うどん さとう		にんじん しいたけ ねぎ	にほし しょうゆ さけ みりん
	かきなます	ごま さとう	ちりめん	かき(柿) だいこん きゅうり	す しょうゆ
11 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	さつまじる	さつまいも	とりにく きざみあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが	さけ にほし
	にざかな・こんにゃく	さとう	さば	こんにゃく しょうが	しょうゆ さけ みりん
14 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	こまつなのみそしる		あつあげ わかめ みそ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	にほし
	チキンなんばん、ゆでキャベツ	こむぎこ こめこ あげあぶら さとう	とりにく	レモンじる キャベツ	しお こしょう す しょうゆ
15 (火)	しょくパン、きぼうジャム	しょくパン ジャム (事前に①いちごジャム②メープルゼリージャム③ひゅうがなつジャム④ブルーベリージャム⑤マーシャルビーンズ(チョコあじ)の中から選んだものがどうぞ)			
	いなかふうスペゲティ	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブオイル	ぶたにく ベーコン ひじき まぐろみずに	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	す しょうゆ
	やさいのレモンあえ	さとう オリーブオイル	とりささみ ちりめん	きゅうり キャベツ にんじん レモンじる	しょうゆ
16 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	キムチーズにくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく チーズ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ほうれんそう	しょうゆ みりん
	せんぎりだいこんのすのもの	さとう ごま ごまあぶら	かまぼこ こんぶ	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ
17 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	マー婆ーだいこん	おはなこんだて② 「大根はエライ」	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく だいすミート あつあげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら しょうが にんにく
	パンサンスウ	マロニー さとう ごま ごまあぶら	たまご ハム	きゅうり キャベツ にんじん レモンじる	す しょうゆ しお
18 (金)	あやっこごはん(綾小産新米)	こめ(5年生が作りました!)			
	いしかりじる	じゃがいも	さけ(鮭) とうふ みそ	にんじん はくさい しょうが ねぎ	にほし さけ
	まごわやさしいひじきのにもの	さといも ごま あぶら さとう	ひじき ぶたにく だいす	ごぼう にんじん しょうが しいたけ	さけ しょうゆ みりん
	みかん			みかん	
21 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	さといものそぼろに	さといも さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん しょうが	しょうゆ さけ みりん
	いろどりあえ	さとう ごま ごまあぶら	かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ	す しょうゆ
22 (火)	ミルクパン	ミルクパン			
	やさいたっぷりラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく	はくさい 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 しょうゆ さけ しお こしょう
	だいすとこざかなのあげに	さつまいも こめこ あげあぶら さとう ごま	だいす 煮干しかえり		しょうゆ
23 (水)	勤労感謝の日		はたらひひとかんしゃ	働いているひと、みんなに感謝の気持ちを忘れずに!	
24 (木)	だいせんおこわ ごまふうみのみそしる さわらのもみじやき	とつりけん きょうどうりょうり 鳥取県の郷土料理	こめ もちごめ さとう	とりにく ちくわ とうふ みそ さわら	にんじん ごぼう しいたけ さんさいミックス あおまめ だいこん にんじん はくさい ふとねぎ しょうが にんじん
25 (金)	ちゅうかどん だいがくいも	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ヤングコーン しょ うが にんにく	ガラスープ さけ オイスター・ソース しょうゆ しお こしょう
	みやざきじとっこにごみ おかかマヨあえ	さといも あぶら さとう	じとっこ(地頭鶏) あつあげ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく あおまめ	しょうゆ さけ みりん
	ノンエッグマヨネーズ	かつおぶし		きゅうり キャベツ もやし にんじん	しょうゆ
29 (火)	こくとうしょくパン ビーフシチュー こまつなサラダ	こくとうしょくパン			
		じゃがいも あぶら	宮崎牛 なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ にんにく	ガラスープ ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ ウスター・ソース ウイン しお こしょう
		オリーブオイル さとう	ちくわ	こまつな きゅうり にんじん コーン レモンじる	す しお こしょう しょうゆ
30 (水)	むぎごはん みやざきじとっこにごみ おかかマヨあえ	こめ むぎ			
		さといも あぶら さとう	じとっこ(地頭鶏) あつあげ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく あおまめ	しょうゆ さけ みりん
		ノンエッグマヨネーズ	かつおぶし	きゅうり キャベツ もやし にんじん	しょうゆ

給食日数 11月…1~5年 19日 6年生 17日(米飯14日 パン5日)

* 今月の県産農畜水産物応援消費推進事業の食材は、4日(金)ブリ(たこ焼きがらめ)、29日(火)宮崎黒毛和牛(ビーフシチュー)、30日(水)みやざき地鶏頭(にごみ)です。

◎ 10月31日(月)~11月11日(金)の「綾っ子 読書まつり」に向けて、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。