



れいわ おんど がつ きゅうしよくよ て いこんだてひょう
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 パセリ 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	にぼし
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 になら 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			
	はっぼうさい	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 パセリ	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)	きゅうしよ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 カレーこ ワイン デミグラスソース
	フルーツカクテル	おはなしこんだて① 「きゅうしよくばんちょう」	カクテルゼリー	りんご パイン みかん 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	とりにく かまぼこ わかめ あぶらあげ	にんじん しいたけ ねぎ	にぼし 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 にぼし
	にざかな・こんにやく	さとう	さば	こんにやく 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	にぼし
	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)	しよくパン、きぼうジャム	しよくパン 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マーシャルピーンズ(チョコあじ)の中から選んだものがときます。)			
	いなかふうスパゲティ	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			
	マーボーだいこん	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく だいずミート 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 になら しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン
	バンサンスウ	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)	あやっごごはん(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) どうふ みそ	にんじん はくさい しょうが ねぎ	にぼし さけ
	まごわやさしいひじきのにも みかん	さとも ごま あぶら さとう	ひじき ぶたにく だいず	ごぼう にんじん しょうが しいたけ みかん	さけ しょうゆ みりん
21 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	さといものそぼろに	さとも さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく 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
	だいず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	だいず 煮干しかえり		しょうゆ
23 (水)	勤労感謝の日	働いている人、みんなに感謝の気持ちを忘れずに!			
24 (木)	だいせんおこわ	こめ もちこめ さとう	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ さんさいミックス あおまめ	しょうゆ しお さけ
	ごまふうみのみそしる	ごま	とうふ みそ	だいこん にんじん はくさい ふとねぎ しょうが	にぼし
	さわらのもみじやき	ノンエッグマヨネーズ	さわら	にんじん	さけ しお しょうゆ
25 (金)	ちゅうかどん	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
	だいがくいも	さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ごま			しょうゆ
☆ 27(日) 参観日・・・ 給食 はありません。28(月)ふりかえ休日 ☆					
29 (火)	こくとうしよくパン	こくとうしよくパン			
	ビーフシチュー	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 ワイン しお こしょう
	こまつなのサラダ	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	こめ むぎ			
	みやざきじとつこのにごみ	さとも あぶら さとう	じとつこ(地頭鶏) あつあげ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ こんにやく あおまめ	しょうゆ さけ みりん
	おかかマヨあえ	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。