



令和 5 年 1 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	
10 (火)	こくとうしょくパン	こくとうしょくパン			
	とうにゅうクリームシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー	ガラスープ しお こしょう
	はくさいサラダ	オリーブオイル さとう	かまぼこ	はくさい にんじん キャベツ	しょうゆ すしお こしょう
11 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ぞうに	もち	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん はくさい もやし みずな	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ
	こうはくなます	さとう		かぶ だいこん にんじん	す しょうゆ
	たづくり	さとう ごま	かえりいりこ		しょうゆ みりん さけ
12 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ほうとう	うどん	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ はくさい えのきたけ にら	にぼし
	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに		
	ミニトマト			ミニトマト	
13 (金)	ななくさずし	こめ さとう ごま	あぶらあげ	しいたけ にんじん ごぼう だいこんば みつば セリ	だしこんぶ すしお しょうゆ みりん
	うおそうめんじる		うおそうめん とうふ	しめじ にんじん こまつな	にぼし しょうゆ さけ
	あややさいとだいのための		とりにく だいず ちくわ	綾の乾燥野菜(にんじん・大根・赤大根・キャベツ・ほうれん草・白菜) しいたけ	しょうゆ みりん
16 (月)	ビビンバどん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	宮崎黒毛和牛 ★たまご	こまつな もやし にんじん はくさいキムチ にんにく	しょうゆ さけ コチジャン しお みりん
	いしかりじる		さけ(鮭) とうふ みそ	しょうが にんじん はくさい ねぎ	にぼし さけ
	みかん			みかん	
17 (火)	きゅうきゅうカレー(救給カレー)	きゅうきゅうカレー			
	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	ガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう
	コロッケ、ゆでブロッコリー	あげあぶら	ひゅうがどりコロッケ	ブロッコリー	しお
18 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	こうやどうふのたまごとじ	あぶら さとう	こうやどうふ ぶたにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ みりん しお
	はくさいのおかかあえ	さとう ごま	かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ
19 (木)	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	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん さけ
	せんぎりだいこんのすのもの	さとう ごま ごまあぶら	こんぶ まぐろみずに	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ
20 (金)	マヨネーズパン	◎マヨネーズパン			
	しるビーフン	ビーフン ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら	ガラスープ しょうゆ オイスターソース さけ
	だいずとこざかなのあげに	ぎつまいも でんぷん あげあぶら さ とう ごま	だいず かえりいりこ		しょうゆ
23 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	けんちんじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	しいたけ はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ	にぼし しょうゆ
	ぶたにくのみそいため	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ふとねぎ	さけ しょうゆ とうばんじゃん
24 (火)	しょくパン	しょくパン			
	チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	しろいんげんまめ ぶたにく	たまねぎ しめじ トマト にんじん パセリ にんにく	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
	コーンソテー	あぶら	ウィンナー	いんげん あかピーマン コーン	
	くろまめきなこクリーム		くろまめきなこクリーム		
25 (水)	十二こくごはん	こめ 十二こくまい			
	すいとん	こむぎこ しらたまこ	とりにく みそ	しいたけ にんじん はくさい だいこん ねぎ	にぼし
	さけのしおやき、ごまあえ	さとう ごま	さけのしおやき	もやし にんじん	しょうゆ
26 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ふとねぎ	ガラスープ しお こしょう しょうゆ
	マーボーはるさめ	はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ たまねぎ しいたけ にら しょうが	しょうゆ オイスターソース コチジャン さけ しお
27 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	からあげカレー	じゃがいも	ぶたにく とりにく	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 しょうゆ ウスターソース しお こしょう
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		バナナ パイン みかん りんご	
30 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ごもくみそじる		とりにく みそ	だいこん にんじん しいたけ こまつな ふとねぎ	にぼし
	ハンバーグ、ゆでキャベツ		ハンバーグ	キャベツ	ケチャップ ワイン しょうゆ しお
31 (火)	ココアあげパン	こめこパン あげあぶら ミルメーク(ココア)			
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	だいこん にんじん たまねぎ こまつな	ガラスープ しょうゆ しお こしょう
	かいそうサラダ	さとう オリーブオイル	かいそうミックス	せんぎりだいこん きゅうり コーン	す しょうゆ しお



給食日数 1月・・・16日(米飯12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(月)宮崎黒毛和牛(ビビンバ丼)です。

【アレルギー】 ● 牛乳・乳製品 ★ たまご ▲ さかな ◎ ほうれんそう

