

7月 きゅうしょくこんだてひょう

綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	アレルギー
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (水)	ドライカレー	牛肉 ぶた肉 とうふ 脱脂粉乳	★こめ むぎ 米油 加-ゆ(小麦粉 ラード でん粉 さとう ショートニング 砂糖)パン粉	にんじん★たまねぎ 青まめ★トマト にんにく しょうが りんご	塩 加-粉 ぶどう酒 こしょう ケチャップ リース	609 1.9
	海藻サラダ	わかめ とさかのり きくらげ てんぐさ ぶりのり こんぶ	砂糖 オリーブ油	★キャベツ にんじん★きゅうり コーン レモン汁	塩 こしょう 酢	
2 (木)	菜めし		★こめ むぎ グラニュー糖	ひろしまな きょうな だいこん葉	塩 かつお出し	572 2.6
	のっぺい汁	とうふ あぶらあげ	さといも でん粉	にんじん★干大根 こんにゃく★ねぎ	しょうゆ 酒 煮干し	
	さばゴマ衣焼	さば	ごま さとう でん粉		しょうゆ みりん 塩	
	キャベツのゆかり和え		グラニュー糖	★キャベツ ★きゅうり しそ	塩	
3 (金)	麦ご飯		★こめ むぎ			620 2.1
	麻婆茄子	ぶた肉★みそ	はるさめ 米油 砂糖 でん粉 ごま油	★なす★たまねぎ にんじん★にら にんにく たけのこ★エリンギ しょうが	しょうゆ みりん	
	シューマイ	ぶた肉	でん粉 さとう 小麦粉	(たまねぎ しょうが)もやし	塩 酢 しょうゆ	
6 (月)	ちらし寿司	とり肉 あぶらあげ	★こめ さとう ごま 砂糖・	★しいたけ にんじん★ごぼう れんこん	酢 塩 みりん しょうゆ	578 3.0
	白玉汁	とうふ	白玉もち★こめ 米こうじ	にんじん★しめじ★ねぎ	しょうゆ 塩 酒	
	飴肥の味天	とうふ あじ すけとうだら	でん粉 黒砂糖 なたね油		しょうゆ 塩	
	きゅうりの塩もみ			★きゅうり	塩	
7 (火)	ミルクパン		ミルクパン			657 2.0
	肉みそスパゲティ	とり肉 ぶた肉 チーズ★みそ	スパゲティ オリーブ油 砂糖	★たまねぎ にんじん★エリンギ 青まめ にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	まぜまぜゼリー		ゼリー(さとう ケル 白玉(米 でん粉)	みかん なし もも りんご缶 パナナ		
8 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			521 1.8
	かに玉スープ	カニカマ(すけとうだら)卵 ワカメ	でん粉 ごま油	★エリンギ えのきたけ★ねぎ	がらす-プ しょうゆ	
	なすとピーマンの甘辛炒め	ぶた肉 なまあげ★みそ 甜麺醤	米油 砂糖	★なす★ピーマン★たまねぎ	しょうゆ みりん 酒	
9 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			613 2.7
	じゃがいものみそ汁	なまあげ★みそ わかめ	じゃがいも	★しめじ にんじん★にら	煮干し	
	大豆ミートのケチャップ煮	大豆ミート	★こめ粉 米油 砂糖	★たまねぎ いんげん レモン汁	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ	
10 (金)	コッペパン		コッペパン			596 2.9
	カレーうどん	ぶた肉 あぶらあげ	うどん カレールウ・	★たまねぎ にんじん★しめじ ★ねぎ	煮干し カレー粉 しょうゆ 酒	
	豆サラダ		えんどう・べにばないん・ひよこ豆 オリーブ油	★きゅうり★キャベツ コーン レモン汁	塩 こしょう しょうゆ	
	宮崎県産日向夏みかんのジャム		グラニュー糖 水あめ	夏みかん		
13 (月)	ハヤシライス	牛肉 チーズ	★こめ むぎ ハヤシ(薄力粉 ラード さとう バター油 でん粉)デミソース	★たまねぎ にんじん★しめじ グリンピース にんにく トマト	がらす-プ こしょう 塩 ケチャップ ぶどう酒 しょうゆ	623 2.9
	夏みかんサラダ		ドレッシング(でん粉糖 夏みかん しょうゆ 酢 かつおだし)	★きゅうり にんじん ★キャベツ なつみかん	塩	
14 (火)	黒糖パン		黒糖パン			578 2.8
	ちゃんぽん	ぶた肉 てんぷら(まだい あじ えそでん粉 大豆油 さとう)	中華めん ごま油	★キャベツ にんじん★ねぎ もやし しょうが	塩 がらす-プ しょうゆ とんこつスープ こしょう	
	たこ焼き	たこ 大豆たんぱく 花かつお	薄力粉 でん粉 ショートニング 米油 さとう なたね油 ぶどう糖	★キャベツ★ねぎ★しいたけ・	塩 しょうゆ 酢 かき油	
15 (水)	親子丼	とり肉 かまぼこ(すけとうだらでん粉 さとう)卵	★こめ むぎ 砂糖	★たまねぎ にんじん★しいたけ ★しめじ★ねぎ	みりん しょうゆ 酒 煮干し	585 2.2
	魚ソーメン酢の物	魚卵・炒(いとよりだい でん粉 水あめ さとう)	砂糖 ごま	もやし★キャベツ★きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
16 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			580 2.0
	ビーフンスープ		米麺 ごま ごま油	たけのこ★エリンギ ★たまねぎ にんじん★にら★しいたけ	塩 しょうゆ 煮干し	
	チンゲン菜の甘辛炒め	なまあげ ぶた肉	米油 ごま油 砂糖	チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが	酒 みりん こちじゃん しょうゆ 豆板醤	
	冷凍みかん			みかん		
17 (金)	麦ご飯		★こめ むぎ			660 2.1
	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ★みそ		★かぼちゃ★たまねぎ★しめじ★にら	煮干し	
	さんまの蒲焼	さんま	でん粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ みりん 酒	
	きゅうりのゆかり和え		グラニュー糖	★きゅうり しそ	塩	

●このほかに毎日牛乳が1本つきます。

★今月の綾町産の食材には★印が付いています。

●天候不順により野菜が不足、または高騰していますので、食材の変更等もごさいます。

7月の生産者

日 (曜)	こんだて	生産者紹介		
1 (水)	ドライカレー	こめ ふるやちく もみたたかお 米は古屋地区の靱田隆生さん	キャベツは立町地区の西郷親文さん	
	海藻サラダ	きゅうりはしょうわちく うたつ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	たまねぎ・にんじんはくぎののちく こおりむつこ は久木野々地区の郡睦子さん	
2 (木)	菜めし	こめ ふるやちく もみたたかお 米は古屋地区の靱田隆生さん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき は四杖地区の長池貞明さん	
	のっぺい汁	キャベツはたてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区の西郷親文さん	ほ だいこん ふるやちく いしがみあきこ 干し大根は古屋地区の石神昭子さん	
	さばゴマ衣焼	にんじんはくぎののちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	こんにゃくはみやばるちく おおやましくひん は宮原地区の大山食品さん	
	キャベツのゆかり和え	きゅうりはしょうわちく うたつ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん		
3 (金)	麦ご飯	こめ こや ちく もみたたかお 米は古屋地区の靱田隆生さん	たまねぎ・にんじんはくぎののちく こおりむつこ は久木野々地区の郡睦子さん	
	麻婆茄子	エリンギはふるやちく みやざきさんぎょう エリンギは古屋地区の宮崎産業さん	なすはおだてちく かい いっお なすは尾立地区の甲斐五男さん	
	シューマイ	にらはあげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	みそはみなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん	
6 (月)	ちらし寿司	こめ ふるやちく もみたたかお 米は古屋地区の靱田隆生さん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき は四杖地区の長池貞明さん	
	白玉汁	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	ほ 干しいたけはみやばるちく かわかみみのる は宮原地区の川上実さん	
	飴肥の味天	にんじんはくぎののちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	ごぼうはにたんの ちく しおつきしのぶ は二反野地区の塩月忍さん	
	きゅうりの塩もみ	きゅうりはしょうわちく うたつ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん		
7 (火)	ミルクパン	エリンギはふるやちく みやざきさんぎょう エリンギは古屋地区の宮崎産業さん		
	肉みそスパゲティ	みそはみなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん		
	まぜまぜゼリー	たまねぎ・にんじんはくぎののちく こおりむつこ は久木野々地区の郡睦子さん		
8 (水)	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかもとのぶこ 米は北麓地区の岡本信子さん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき は四杖地区の長池貞明さん	
	かに玉スープ	エリンギはふるやちく みやざきさんぎょう エリンギは古屋地区の宮崎産業さん	なす・ピーマンはおだてちく かい いっお は尾立地区の甲斐五男さん	
	なすとピーマンの甘辛炒め	たまねぎはくぎののちく こおりむつこ たまねぎは久木野々地区の郡睦子さん		
9 (木)	麦ご飯	じゃがいもはあげまちちく あやちよう じゃがいもは揚町地区のJA綾町さん	べい きたふもとちく おかもとのぶこ 米は北麓地区の岡本信子さん	
	じゃがいものみそ汁	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	にらはあげまちちく かわごえたけし は揚町地区の川越健さん	
	大豆ミートのケチャップ煮	たまねぎ・にんじんはくぎののちく こおりむつこ は久木野々地区の郡睦子さん	みそはみなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん	
10 (金)	コッペパン	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
	カレーうどん	ねぎはよつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん		
	豆サラダ	キャベツはたてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区の西郷親文さん		
	宮崎県産日向夏みかんのジャム	たまねぎ・にんじんはくぎののちく こおりむつこ は久木野々地区の郡睦子さん		
13 (月)	ハヤシライス	こめ きたふもとちく おかもとのぶこ 米は北麓地区の岡本信子さん	キャベツはたてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区の西郷親文さん	たまねぎ・にんじんはくぎののちく は久木野々地区
	夏みかんサラダ	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
14 (火)	黒糖パン	ねぎはよつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん		
	ちゃんぽん	キャベツはたてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区の西郷親文さん		
	たこ焼き	にんじんはくぎののちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん		
15 (水)	親子丼	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	ねぎはよんつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん
		たまねぎ・にんじんはくぎののちく こおりむつこ は久木野々地区の郡睦子さん	干しいたけはみやばるちく かわかみみのる は宮原地区の川上実さん	
	魚ソーメン酢の物	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	キャベツはたてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区の西郷親文さん	
16 (木)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん		
	ビーフンスープ	エリンギはふるやちく みやざきさんぎょう エリンギは古屋地区の宮崎産業さん		
	チンゲン菜の甘辛炒め	たまねぎ・にんじんはくぎののちく こおりむつこ は久木野々地区の郡睦子さん	干しいたけはみやばるちく かわかみみのる は宮原地区の川上実さん	
	冷凍みかん	にらはあげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん		
17 (金)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	きゅうりはしょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
	かぼちゃのみそ汁	しめじはふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	みそはみなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん	
	さんまの蒲焼	たまねぎはくぎののちく こおりむつこ たまねぎは久木野々地区の郡睦子さん	かぼちゃはみやばるちく かわかみみのる は宮原地区の川上実さん	
	きゅうりのゆかり和え	にらはあげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん		