

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 カレール(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 ふのり 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 のっつい汁		★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
	さばゴマ衣焼 キャベツのゆかり和え	とうふ あぶらあげ さば	さといも でん粉 ごまさとう でん粉 グラニュー糖	にんじん★干大根 こんにゃく★ねぎ しょうゆ 酒 煮干し しょうゆ みりん 塩 ★キャベツ ★きゅうり しそ	しょうゆ みりん 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★イリゾウ しょうが	しょうゆ みりん	
	シユーマイ	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 飴肥の味天	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	
	きゅうりの塩もみ	とうふ あじ すけとうだら	でん粉 黒砂糖 なたね油	★きゅうり	しょうゆ 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★イリゾウ 青まめ にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	ませませゼリー		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 バナナ		
8 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			521 1.8
	かに玉スープ なすとピーマンの甘辛炒め	カニカマ(すけとうだら)卵 ワカメ ぶた肉 なまあげ★みそ 甜麺醤	でん粉 ごま油 米油 砂糖	★イリゾウ えのきたけ★ねぎ ★なす★ピーマン★たまねぎ	ガラス-フ しょうゆ 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 大豆ミートのケチャップ煮	なまあげ★みそ わかめ 大豆ミート	じゃがいも ★こめ粉 米油 砂糖	★しめじ にんじん★にら ★たまねぎ いんげん レモン汁	煮干し 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・べにはないん・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 バーム油 でん粉)デミソース	★たまねぎ にんじん★しめじ グリビース にんにくトマト	ガラス-フ 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 てんぶら(まだい あじ えぞでん粉 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 ガラス-フ 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	魚ソーメン(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★イリゾウ ★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 こちじやん 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、食材の変更等もございます。

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 海藻サラダ	こめ ふるやちく もみたたかお 米は古屋地区の畠田隆生さん きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	キャベツは立町地区的西郷親文さん たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん	たてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区的西郷親文さん たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん
2 (木)	菜めし のっペい汁 さばゴマ衣焼 キャベツのゆかり和え	こめ ふるやちく もみたたかお 米は古屋地区の畠田隆生さん キャベツは立町地区的西郷親文さん にんじんは久木野々地区的郡睦子さん きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	ねぎは四杖地区的長池貞明さん 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的石神昭子さん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん	よつえちく ながいけだあき ねぎは四杖地区的長池貞明さん 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的石神昭子さん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん
3 (金)	麦ご飯 麻婆茄子 シューマイ	こめ こや ちく もみたたかお 米は古屋地区の畠田隆生さん エリンギは古屋地区的宮崎産業さん にらは揚町地区的川越健さん	たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん なすは尾立地区的甲斐五男さん みそは南麓地区的JA綾町さん	くぎののちく こおりむつこ たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん なすは尾立地区的甲斐五男さん みそは南麓地区的JA綾町さん
6 (月)	ちらし寿司 白玉汁 餃肥の味天 きゅうりの塩もみ	こめ ふるやちく もみたたかお 米は古屋地区の畠田隆生さん しめじは古屋地区的宮崎産業さん にんじんは久木野々地区的郡睦子さん きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	ねぎは四杖地区的長池貞明さん ほ 干ししいたけは宮原地区的川上実さん ごぼうは二反野地区的塩月忍さん	よつえちく ながいけだあき ねぎは四杖地区的長池貞明さん ほ 干ししいたけは宮原地区的川上実さん ごぼうは二反野地区的塩月忍さん
7 (火)	ミルクパン 肉みそパゲティ ませませゼリー	ふるやちく みやざきさんぎょう エリンギは古屋地区的宮崎産業さん みそは南麓地区的JA綾町さん		
8 (水)	麦ご飯 かに玉スープ なすとピーマンの甘辛炒め	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん エリンギは古屋地区的宮崎産業さん たまねぎは久木野々地区的郡睦子さん	ねぎは四杖地区的長池貞明さん なす・ピーマンは尾立地区的甲斐五男さん	よつえちく ながいけだあき ねぎは四杖地区的長池貞明さん なす・ピーマンは尾立地区的甲斐五男さん
9 (木)	麦ご飯 じゃがいものみそ汁 大豆ミートのケチャップ煮	あげまちちく あやちょう じゃがいもは揚町地区的JA綾町さん しめじは古屋地区的宮崎産業さん たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん	べい きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん にらは揚町地区的川越健さん みそは南麓地区的JA綾町さん	米は北麓地区的岡本信子さん にらは揚町地区的川越健さん みそは南麓地区的JA綾町さん
10 (金)	コッペパン カレーうどん 豆サラダ 宮崎県産日向夏みかんのジャム	ふるやちく みやざきさんぎょう しめじは古屋地区的宮崎産業さん ねぎは四杖地区的長池貞明さん たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	しおわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん
13 (月)	ハヤシライス 夏みかんサラダ	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん しめじは古屋地区的宮崎産業さん	キャベツは立町地区的西郷親文さん きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	くぎののちく キャベツは立町地区的西郷親文さん きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん
14 (火)	黒糖パン ちゃんぽん たこ焼き	よつえちく ながいけだあき ねぎは四杖地区的長池貞明さん たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん にんじんは久木野々地区的郡睦子さん		
15 (水)	親子丼 魚ソーメン酢の物	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区的JA綾町さん たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん しめじは古屋地区的宮崎産業さん	ねぎは四杖地区的長池貞明さん 干ししいたけは宮原地区的川上実さん キャベツは立町地区的西郷親文さん	よんつえちく ながいけだあき ねぎは四杖地区的長池貞明さん 干ししいたけは宮原地区的川上実さん キャベツは立町地区的西郷親文さん
16 (木)	麦ご飯 ビーフンスープ チンゲン菜の甘辛炒め 冷凍みかん	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区的JA綾町さん エリンギは古屋地区的宮崎産業さん たまねぎ・にんじんは久木野々地区的郡睦子さん にらは揚町地区的川越健さん		しおわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん
17 (金)	麦ご飯 かぼちゃのみそ汁 さんまの蒲焼 きゅうりのゆかり和え	こめ あげまちちく あやちょう 米は揚町地区的JA綾町さん しめじは古屋地区的宮崎産業さん たまねぎは久木野々地区的郡睦子さん にらは揚町地区的川越健さん	みやざきさんぎょう みそは南麓地区的JA綾町さん みやざきさんぎょう かぼちやは宮原地区的川上実さん	しおわちく うたつひであき みやざきさんぎょう みやざきさんぎょう かぼちやは宮原地区的川上実さん