

# 8・9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 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 塩分
28 (金)	ポークカレー	ぶた肉 だいす	★こめ むぎ★じゃがいも 米油 カルボン酸ナトリウム 牛脂 砂糖 ナツメガーリック ショウガ 塩	にんじん たまねぎ にんにく しょうがりんご	ガラスープ ソース 加レ粉 ぶどう酒	640 1.6
	フルーツ杏仁		杏仁(砂糖 水あめ でん粉糖 でん粉 オリッジ 加糖練乳)	パイン・みかん・もも缶 バナナ		
31 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			583 1.9
	とうがんスープ	とうふ つくね(とり肉 ぶた肉 砂糖 たまねぎ パン粉 でん粉)	ごま油	とうがん にら にんじん しいたけ	しょうゆ 塩 酒 煮干し	
1 (火)	さんまかぼすレモン煮	さんま	さとう でん粉 水あめ	かぼす レモン	しょうゆ みりん 塩	631 2.9
	こんぶ和え	塩こんぶ		★きゅうり		
	チーズパン		チーズパン			
	スープ麺	ぶた肉 ベーコン	米麺 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら 白菜キムチ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩	
2 (水)	大豆と芋の揚げ煮	だいす チリメン	★さつまいも 薄力粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ	571 2.7
	冷凍みかん			みかん		
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	里芋の味噌汁	厚あげ★みそ	さといも	★ごぼう にんじん★しめじ ねぎ	煮干し	
	みつせ鶏たれ焼だんご	とり肉 卵	ハッシュドビーフ でん粉 でん粉糖 砂糖 バーム油 水あめ なたね油	たまねぎ りんご	ケチャップ ガーリック 塩 しょうゆ みりん	
3 (木)	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	606 1.7
	菜の花ふりかけ	さば節 烧のり あおさのり	ごま グラニュー糖 ぶどう糖 でん粉	なの花 にんじん	塩 しょうゆ 抹茶	
	麦ご飯		★こめ むぎ			
4 (金)	麻婆春雨	ぶた肉 赤味噌	はるさめ 米油 砂糖 ごま油	たけのこ★なす たまねぎ にんじん にら	しょうゆ コチジャン	581 1.9
	シユーマイ・もやし	(すり身(タラ)エビ)	(むぎ でん粉 さとう 薄力 粉 ラード ごま油 水あめ)	(たまねぎ しょうが) もやし	(塩 紹興酒) 酢 しょうゆ 塩	
7 (月)	梅ご飯		★こめ むぎ (グリーンペッパー でん粉)	梅干		578 1.6
	ポトフ	ワインナー うずら卵	★じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	アスパラのごまドレサラダ		ゴマドレ(砂糖 ごま 塩 醋 卵 しょうゆ)	アスパラ★赤ピーマン★きゅうり ★しめじ ホールコーン		
8 (火)	麦ご飯		★こめ むぎ			553 3.1
	かぼちゃのそぼろ煮	とり肉 厚揚げ	米油 しらたき 砂糖	★かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん	
	千切大根の酢の物	ちりめん こんぶ 大豆	砂糖 ごま ごま油	干大根 にんじん★きゅうり	酢 しょうゆ	
9 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			571 2.5
	カレーライス	ぶた肉 あぶらあげ	うどん カルボン酸ナトリウム 糖 ラード オリーブオイル ガーリック しょうゆ	たまねぎ にんじん★しめじ ねぎ	塩 加レ粉 煮干し しょうゆ	
	魚ソーメン酢の物	魚ソーメン(いとより でん粉 水あめ)	砂糖 ごま ごま油	もやし キャベツ★きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	さばトマト煮	さば	さとう でん粉 大豆油	たまねぎ トマトペースト	しょうゆ みりん 塩	
10 (木)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩	585 2.1
	給食のり	いわし かつおぶし	水あめ さとう	あまのり	しょうゆ みりん	
	中華丼	ぶた肉 しばえび うずら卵	★こめ むぎ 米油 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん チングセンサイ たけのこ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 コショウ	
11 (金)	もやしの中華丼	まぐろ缶(大豆油)	砂糖 ごま油 ごま	もやし にんじん★こまつな ★しめじ	塩 しょうゆ	659 2.7
	食パン		食パン			
	かきたまスープ	卵 とうふ	★じゃがいも	★しめじ にんじん ねぎ	こしょう だし昆布 さば節 しょうゆ 塩	
14 (月)	コロッケ・キャベツ	(牛肉 牛乳)	(じゃがいも バイオカルボン酸ナトリウム 小麦粉 マッシュポテト ラード でん粉 大豆油 牛脂 コーン粉)米油	(たまねぎ) キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん	626 2.7
	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ	★こめ むぎ 米油 砂糖	にんじん しいたけ いんげん	しょうゆ 酒 みりん	
	白玉汁	厚あげ	白玉もちいももち(かぼちゃ でん粉 ジャガイモ 強力粉)	だいこん にんじん★しめじ ねぎ	煮干し しょうゆ 塩	
15 (火)	ゴーヤーチャンプルー	とうふ ぶた肉 卵	米油 ごま油	★にがうり	塩 こしょう しょうゆ	643 1.8
	コッペパン		コッペパン			643 1.8
	なすとトマトのスパゲティ	ぶた肉 チーズ	スパゲティ デミソース(小麦粉 でん粉 ラード 砂糖 葉にんじん) オリーブ油	★なす トマト たまねぎ にんじん★しめじ	ケチャップ 塩 ぶどう酒 こしょう	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(砂糖 水あめ でん粉 でん粉糖 アセロラ りんご)	パイン・みかん・もも缶詰 バナナ		

# 8・9月 きゅうしょくこんだてひょう

綾町立綾小学校

16 (水)	ハヤシライス 小松菜とコーンの和え物	牛肉 チーズ まぐろ缶(大豆油)	★こめ むぎ デミソース(小麦粉 砂糖 でん粉 ラード 葉にんじん) ハヤシルウ(パーム油 でん粉 砂糖 バナナ マヨルームトマトにんにく)	たまねぎ にんじん★しめじ グリンピース にんにくトマト	ガラスープ ぶどう酒 ケチャップ こしょう 塩 リース	628 3.0
	麦ご飯		★こめ むぎ			
17 (木)	キムチ汁	あぶらあげ★みそ	★じゃがいも	板こんにゃく にんじん★ごぼう 白菜キムチ★こまつな	煮干し	652 2.7
	炒り豆腐	とうふ 卵 ちくわいとよりだい えそ 大豆たんぱく でん粉 砂糖)ちりめん	米油 砂糖	たまねぎ にんじん にら	しょうゆ	
	安納芋の焼き焼きクレープ	ホイップクリーム 卵 脱脂粉乳 ゼラチン	水あめ 結晶糖 薄力粉 米油 ★さつまいも 大豆油 でん		ベーキングパウダー	
	麦ご飯		★こめ むぎ			
18 (金)	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さといも ごま油	しいたけ だいこん にんじん ★ごぼう 板こんにゃく ねぎ	しょうゆ 煮干し 酒	561 16
	オムレツ・1食ケチャップ	卵 とり肉	大豆油	たまねぎ トマトペースト	ケチャップ・	
	キャベツのソテー	とうにゅう	米油	キャベツ にんじん	塩	
24 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			664 3.0
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ★みそ	米油 さといも	干大根 にんじん★ごぼう ねぎ	煮干し	
	さけチーズフライ	さけ チーズ	パン粉 小麦粉 米油	あおのり	食塩	
	枝豆			えだまめ	塩	
25 (金)	マヨネーズパン		マヨネーズパン			686 2.6
	鶏肉ときのこのスープ煮	とり肉	★じゃがいも オリーブ油	にんにく にんじん★しめじ ★エリザ たまねぎ プロッコリー	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	十五夜団子	小豆	白玉もち 砂糖		塩	
28 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			617 2.7
	なめこ汁	あぶらあげ★みそ ワカメ	★じゃがいも	なめこ★しめじ にら	煮干し	
	和風たれかけハンバーグ	(牛肉 ぶた肉 とり肉)	(パン粉 でん粉 砂糖 ぶどう糖)	たまねぎ プロッコリー にんじん	(塩 こしょう)みりん 酒 しょうゆ	
29 (火)	米粉パン		米粉パン			649 2.6
	塩やきそば	ぶた肉 ちくわ(すけとうだら でん粉 ぶどう糖 グラニュー糖)	中華めん 米油 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ★ピーマン もやし ねぎ汁 にんにく	塩 こしょう	
	カクテルゼリー		ゼリー(てんぐさ ぶどうジュース 砂糖 水あめ ぶどう糖 豆乳 でん粉糖)	パインアップル・みかん・もも缶 バナナ	ぶどう酒	
30 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			563 2.2
	さつまいものみそ汁	厚あげ★みそ	★さつまいも	★ごぼう にんじん はくさい にら	煮干し	
	小松菜と豚肉の卵とじ	ぶた肉 卵	ごま油	★こまつな たまねぎ★しめじ	塩 こしょう しょうゆ	
	いわしふりかけ	いわし	ごま グラニュー糖 でん粉 小麦はいが	焼のり	塩 しょうゆ みりん	

●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。

## 夏休みが終わると、こんな人が多いようです



夏休み中、規則正しい生活ができましたか？  
夏休み前の、生活のリズムを早く取り戻しましょう。

生活のリズムを取り戻すために、「朝ごはん」をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

# 8・9月 キュウショクこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	生産者紹介
28 (金)	ポークカレー	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産
	フルーツ杏仁	おだてちく かいいつお じゃがいもは尾立地区的甲斐五男さん
31 (月)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産
	とうがんスープ	みなみふもとちく あやちょう きゅうりは南麓地区的JA綾町さん
	さんまかぼすレモン煮	
	こんぶ和え	
1 (火)	チーズパン	きたふもとちく しろやまよしのり さつまいもは北麓地区的白山義則さん
	スープ麺	
	大豆と芋の揚げ煮	
	冷凍みかん	
2 (水)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産
	里芋の味噌汁	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
	みつせ鶏たれ焼だんご	みなみふもとちく あやちょう きゅうり・ごぼうは南麓地区的JA綾町さん
	キャベツのゆかり和え	みなみふもとちく あやちょう みそは南麓地区的JA綾町さん
	菜の花ふりかけ	
3 (木)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産
	麻婆春雨	たけんのちく さかたきみこ なすは竹野地区的坂田公子さん
	シユーマイ・もやし	
4 (金)	梅ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産 おだてちく かいいつお じゃがいもは尾立地区的甲斐五男さん
	ポトフ	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 あか おだてちく かいいつお 赤ピーマンは尾立地区的甲斐五男さん
	アスパラのごまドレサラダ	みなみふもとちく あやちょう きゅうりは南麓地区的JA綾町さん
7 (月)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産 くらわ ちく ひだか こ かぼちゃのそぼろ煮 みやばるちく おおやましょひん しらたきは宮原地区的大山食品
	千切大根の酢の物	みなみふもとちく あやちょう きゅうりは南麓地区的JA綾町さん
8 (火)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産
	カレーラン	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
	魚ソーメン酢の物	みなみふもとちく あやちょう きゅうりは南麓地区的JA綾町さん
9 (水)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産
	そうめん汁	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
	さばトマト煮	たけんのちく さかたきみこ なすは竹野地区的坂田公子さん
	ゆでブロッコリー	
	給食のり	
10 (木)	中華丼	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産 わりつけちく ふくしげりゅう こまつなは割付地区的福重龍さん
	もやしの中華あえ	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
11 (金)	食パン	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
	かきたまスープ	おだてちく かいいつお じゃがいもは尾立地区的甲斐五男さん
	コロッケ・きゅうり	
14 (月)	ひじきごはん	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産
	白玉汁	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
	ゴーヤーチャンプルー	あやちょうないさん にがうりは綾町内産
15 (火)	コッペパン	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
	なすとトマトのスパゲティ	たけんのちく さかたきみこ なすは竹野地区的坂田公子さん
	アセロラゼリー	
16 (水)	ハヤシライス	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産 わりつけちく ふくしげりゅう こまつなは割付地区的福重龍さん
	小松菜とコーンの和え物	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
17 (木)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産 おだてちく かいいつお じゃがいもは尾立地区的甲斐五男さん
	キムチ汁	みなみふもとちく あやちょう ごぼうは南麓地区的JA綾町さん わりつけちく ふくしげりゅう こまつなは割付地区的福重龍さん
	炒り豆腐	みやばるちく おおやましょひん こんにゃくは宮原地区的大山食品
	安納芋の焼き焼きクレープ	みなみふもとちく あやちょう みそは南麓地区的JA綾町さん
18 (金)	麦ご飯	こめ きたふもとちく ふくとみのうさん 米は北麓地区的福富農産
	けんちん汁	みなみふもとちく あやちょう ごぼうは南麓地区的JA綾町さん
	オムレツ・1食ケチャップ	みやばるちく おおやましょひん こんにゃくは宮原地区的大山食品
	キャベツのソテー	

	麦ご飯	こめ　きたふもとちく　ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産
24 (木)	ぶた汁	みなみふもとちく　あやちょう ごぼうは南麓地区のJA綾町さん
	さけチーズフライ	みなみふもとちく　あやちょう みそは南麓地区のJA綾町さん
	枝豆	
25 (金)	マヨネーズパン	ふるやちく　みやざきさんぎょう エリンギ・しめじは古屋地区の宮崎産業さん
	鶏肉ときのこのスープ煮	じゃがいもは尾立地区の甲斐五男さん
	十五夜団子	
28 (月)	麦ご飯	こめ　きたふもとちく　ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産　おだてちく　かいいつお じゃがいもは尾立地区の甲斐五男さん
	なめこ汁	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
	和風たれかけハンバーグ	みなみふもとちく　あやちょう みそは南麓地区のJA綾町さん
29 (火)	米粉パン	おだてちく　かいいつお ピーマンは尾立地区の甲斐五男さん
	塩やきそば	
	カクテルゼリー	
30 (水)	麦ご飯	こめ　きたふもとちく　ふくとみのうさん 米は北麓地区の福富農産　わりつけちく　ふくじげりゅう こまつなは割付地区の福重龍さん
	さつまいものみそ汁	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
	小松菜と豚肉の卵とじ	きたふもとちく　しろやまよしのり さつまいもは北麓地区の白山義則さん
	いわしふりかけ	みなみふもとちく　あやちょう みそは南麓地区のJA綾町さん