



令和5年5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	体の調子をどとのえる	
1 (月)	たけのこずし	こめ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ あおまめ	だしこんぶ すしお しょうゆ さけ
	うおそめんじる		うおそめん どうふ	えのきたけ にんじん ねぎ	にぼし しょうゆ さけ
	せんざりだいこんのごま Mayo あえ	ノンエッグ Mayo ネーズ ごま	まぐろみずに	きゅうり せんざりだいこん にんじん	しょうゆ しお こしょう
	こいのぼりデザート	プチたいやき			
2 (火)	こめこパン	こめこパン			
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし	オイスターソース ウスターソース しお こしょう さけ
8 (月)	じゃがいも だいずのカレーがらめ	じゃがいも こめこ てんぷん あぶら	だいず かえりいりこ		カレーこ しお
	おぎごはん	こめ むぎ			
9 (火)	わかめうどん	うどん	わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	しいたけ にんじん ふとねぎ	にぼし しょうゆ さけ みりん
	たけのこのとさに	さとう あぶら	かつおぶし	たけのこ にんじん こんにゃく	しょうゆ
10 (水)	こくとうしよくパン	こくとうしよくパン			
	じゃがいものチーズに	じゃがいも あぶら	ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ワイン しお こしょう
	なつみかんサラダ			きゅうり にんじん キャベツ なつみかん	ひゅうがなつドレッシング しお
11 (木)	おぎごはん	こめ むぎ			
	しろはなまめのみそしる		どうふ しろはなまめ だいふくまめ みそ	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	にぼし
	さかなのグリーンあげ, ミニトマト	こめこ あぶら	タラ	まっちゃ ミニトマト	しお
15 (月)	チキンライス	こめ あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ あおまめ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう
	たまごスープ		ベーコン ★たまご	たまねぎ にんじん こまつな パセリ	ガラスープ しお こしょう しょうゆ
	フルーツジュレ	アセロラジュレ		りんご みかん もも(黄桃) パナナ	
16 (火)	おやこどん	こめ むぎ	とりにく かまぼこ ★たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ みりん
	りっちゃんサラダ	さとう オリーブオイル	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	しょうゆ しお こしょう す
	毎月16日は、「ひむかの日」です。地産地消の食べ物を多く取り入れようという日です。綾町の食材いっぱい献立です！				
17 (水)	しよくパン	しよくパン			
	やさしいスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ ズッキーニ パセリ	ガラスープ しお こしょう しょうゆ さけ
	あやぶたのポークチャップ	てんぷん あぶら はちみつ	あやぶどうぶた(綾ぶどう豚)	にんにく	しお こしょう ケチャップ しょうゆ さけ みりん
18 (木)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお
	おぎごはん	こめ むぎ			
	しんじゃがのうまに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく ちくわ	ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ みりん さけ
19 (金)	ばいにくあえ	さとう	かまぼこ ちりめん かつおぶし	きゅうり こまつな もやし ばいにく(梅肉)	しょうゆ
	おぎごはん	こめ むぎ			
	きむちじる		ぶたにく どうふ みそ	こんにゃくにんじん ごぼう はくさいキムチ もやし なら	にぼし
22 (月)	さわらのみそマヨやき	ノンエッグ Mayo ネーズ	さわら みそ		さけ
	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう	しょうゆ
	おぎごはん	こめ むぎ			
23 (火)	チキンカレー	こめ むぎ	とりにく だいずミート	にんじん たまねぎ 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
	ひじきとチーズのサラダ	さとう オリーブオイル	ひじき まぐろみずに チーズ	きゅうり キャベツ コーン レモンじる	しお しょうゆ す
	おぎごはん	こめ むぎ			
24 (水)	わかめスープ	ごま	わかめ とりにく かまぼこ どうふ	たまねぎ ねぎ	にぼし しょうゆ
	プルコギ	ごまあぶら さとう はちみつ ごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ なら キャベツ しめじ エリンギ	しょうゆ コチジャン さけ だしこんぶ
	マヨネーズパン	★マヨネーズパン(卵)		ごぼう はくさいキムチ	
25 (木)	チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんにく トマト にんじん パセリ	しお こしょう ケチャップ チリソース ウスターソース ワイン
	ごぼうサラダ	ごま さとう	まぐろみずに	ごぼう きゅうり にんじん こんにゃく	す しょうゆ
	おぎごはん	こめ むぎ			
26 (金)	いももちじる	いももち	あぶらあげ	こまつな えのきたけ にんじん ねぎ	にぼし しょうゆ しお
	かつおなんぼん	こめこ あぶら さとう	かつお	しょうが レモンじる	しょうゆ さけ す
	きゅうりのしおもみ			きゅうり	しお
29 (月)	うめちりごはん	こめ むぎ	ちりめん	うめ	
	とりにくのごまみそに	じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく あつあげ みそ	こんにゃくにんじん ごぼう たけのこ あおまめ	さけ しょうゆ にぼし
	あまずあえ	さとう	わかめ かまぼこ	きゅうり キャベツ もやし	す しょうゆ しお
30 (火)	ソースかつどん	こめ むぎ			
	ごもくじる	あぶら さとう	トンカツ	キャベツ	ウスターソース とんかつソース みりん さけ しお
	おぎごはん	こめ むぎ	だいずフレーク	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ふとねぎ	にぼし しょうゆ しお こしょう
31 (水)	おぎごはん	こめ むぎ	おおかふりかけ		
	さつまじる	さつまいも	とりにく あつあげ みそ	キャベツ にんじん しょうが	にぼし さけ
	ごもくきんぴら	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく ちくわ	ごぼう こんにゃくにんじん エリンギ にんじん	しょうゆ さけ みりん
31 (水)	ミルクパン	ミルクパン			
	ミートスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ あおまめ にんにく	ケチャップ トマトピューレ ワイン デミグラスソース しお こしょう
	キャベツのごまドレサラダ	ごま あぶら	ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	しお こしょう す しょうゆ
31 (水)	コーンごはん	こめ むぎ		コーン	しお さけ
	かきたまじる	じゃがいも てんぷん	★たまご どうふ わかめ	にんじん こまつな こんにゃくにん ねぎ	にぼし しょうゆ さけ
ゆでぶたサラダ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	あかピーマン キャベツ きゅうり もやし しょうが	しょうゆ す しお こしょう	

