



令和5年度 6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	
1 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	マーボーどうふ	サラダあぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく みそ 	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ぶとねぎ しょうが	しょうゆ みりん チリソース
	パンパンジーサラダ	ねりごま さとう	とりささみ わかめ	きゅうり もやし にんじん しょうが	しょうゆ みりん す
2 (金)	あじそぼろどん	こめ むぎ ごま サラダあぶら さとう	あじほぐしみ ス克蘭ブルエッグ	にんじん たまねぎ あおまめ	しょうゆ みりん しお
	ぶたじる	さといも サラダあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ 	こまつな にんじん ごぼう	にぼし
5 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	だんごじる	こめだんご(宮崎産)	とりにく みそ  	にんじん こまつな ごぼう ねぎ 	にぼし さけ
	あつあげとあややさいのいためもの	あぶら	あつあげ	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ しょうが	さけ みりん しょうゆ
6 (火)	こめこパン	こめこパン			
	しろはなまめのシチュー	じゃがいも こめこ バター あぶら	とりにく しろはなまめ きゅうにゅう 	こまつな にんじん たまねぎ	ガラスープ ワイン しお
	とうもろこし			とうもろこし 	しお
7 (水)	なめし	こめ むぎ			
	ひむかうどん	うどん	とりにく かまぼこ きざみあげ 	だいこんば	にぼし しょうゆ さけ みりん
	こまつなとしめじのあえもの	ごま さとう	かまぼこ	こまつな キャベツ しめじ 	しょうゆ
8 (木)	ピピンパどん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご	にんにく ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ みりん
	わかめスープ	ごま	わかめ とうふ とりにく	たまねぎ えのきたけ ねぎ 	にぼし しょうゆ
	デザート	あじさいゼリー(ぶどうあじ)			
9 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	とりごぼうじる		とりにく あぶらあげ  	ごぼう こまつな えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお さけ
	あげざかなのたこやきソースがらめ	じゃがいも こめこ あげあぶら さとう	あじ あおのり かつおぶし 		ケチャップ ウスターソース
12 (月)	むぎごはん ふりかけ	こめ むぎ	さけばっば		
	ちくぜんに	さといも さとう サラダあぶら	とりにく ちくわ  	れんこん たけのこ にんじん ごぼう いんげん しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん さけ
	ごまずあえ	さとう ごま	わかめ まぐろみずに	キャベツ もやし きゅうり 	す しょうゆ
13 (火)	ミルクパン	ミルクパン			
	やさいたっぷりラーメン	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく 	キャベツ もやし しめじ こまつな にんじん ねぎ コーン	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ さけ しお こしょう
	だいずとごぼうとござかなのあげに	こめこ でんぷん あげあぶら さとう ごま	かえりいりこ だいず	ごぼう	しょうゆ
14 (水)	ジャンバラヤ	こめ サラダあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおまめ しょうが にんにく エリンギ	しお チリペッパー カレーこ ケチャップ こしょう
	レタススープ		ベーコン とうふ	えのきたけ にんじん レタス にんにく	ガラスープ しょうゆ しお こしょう さけ
	ツナサラダ	サラダあぶら さとう	まぐろみずに 	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー	す
15 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	かぼちゃのみそしる		あつあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ にら	にぼし
	さわらのてりやき	さとう	さわら 	しょうが	さけ みりん しょうゆ
	きゅうりのゆかりあえ			きゅうり ゆかりこ 	
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の献立です！ 					
16 (金)	むぎごはん 	こめ むぎ			
	あやのなつカレー	じゃがいも サラダあぶら	綾ぶどうぶた 	たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマト にんにく りんご	ガラスープ カレールウ ケチャップ しお ウスターソース ペーストチャツネ こしょう
	かおかむかいそうのばいにくあえ	ごま さとう ごまあぶら	かいそうミックス ちりめん	せんぎりだいこん にんじん きゅうり あおまめ コーン ばいにく	しょうゆ
19 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ちゅうかふうスープ	はるさめ でんぷん ごまあぶら	ベーコン かまぼこ 	たまねぎ コーン にんじん きくらげ こまつな	ガラスープ しょうゆ さけ
	チンジャオロースー	ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	たけのこ しめじ にんじん ピーマン にんにく しょうが	さけ みりん しょうゆ オイスターソース
20 (火)	こくとうパン	こくとうパン			
	トマトのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく ベーコン チーズ 	トマト たまねぎ にんじん しめじ 	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース デミグラスソース ワイン しお こしょう
	こまつなサラダ	オリーブオイル さとう	ちくわ	こまつな きゅうり にんじん キャベツ レモン	す しお こしょう しょうゆ
21 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	カレーにくじゃが	じゃがいも サラダあぶら さとう	ぶたにく 	たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ	しょうゆ みりん カレーこ
	せんぎりだいこんのすのもの	さとう ごま ごまあぶら	ちりめん こんぶ 	せんぎりだいこん きゅうり こまつな にんじん	す しょうゆ
22 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	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
	きびなごのこくとうがらめ	こめこ こくとう あげあぶら ごま	きびなご 	コーン あおまめ	しょうゆ さけ みりん
	きゅうりのしおもみ			きゅうり	しお
23 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	サラダあぶら さとう	ぶたにく あつあげ 	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	しょうゆ さけ みりん
	とりにくのこうそうパンこやき	パンこ ノンエッグマヨネーズ	とりにく 	パセリ バジル	しお こしょう ガーリック
	ミニトマト			ミニトマト 	
26 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	みそけんちんじる	さといも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ 	しいたけ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	にぼし
	にざかな・こんにゃく	さとう	さば 	こんにゃく しょうが	しょうゆ さけ みりん
27 (火)	しょくパン いちごジャム	しょくパン いちごジャム			
	ボークビーンズ	じゃがいも サラダあぶら さとう	だいず ぶたにく 	たまねぎ にんじん トマト 	ワイン ケチャップ ガラスープ ウスターソース しょうゆ
	マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	きゅうり にんじん キャベツ コーン	しお こしょう
28 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ビーフンスープ	ビーフン ごまあぶら	ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ	ガラスープ しお しょうゆ
	ひゅうがどりコロッケ	あげあぶら	ひゅうがどりコロッケ		
	ゆでキャベツ、ソース			キャベツ 	とんかつソース
29 (木)	シャキッとハッシュドポーク	こめ むぎ こめこ バター さとう	ぶたにく	たまねぎ ごぼう エリンギ トマト ソテードオニオン	ケチャップ デミグラスソース しょうゆ トマトピューレ
	キャベツとハムのサラダ	さとう サラダあぶら	ハム 	キャベツ きゅうり にんじん 	す しょうゆ
	みそそぼろチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ぶとねぎ にんにく	しお こしょう さけ
30 (金)	ワンドンスープ	ワンドン マロニー	ベーコン 	こまつな にんじん たまねぎ にら 	しお こしょう しょうゆ ガラスープ
	フルーツあんじん	あんにんどうふ		バナナ パイン みかん おうとう(黄桃)	



給食日数 6月・・・22日(米飯18日 パン4日)