



令和5年7.8月給食予定献立表



綾小学校

日 (曜)	こんだてめい	おもにエネルギーになる 黄の食品	おもにからだをつくる 赤の食品	おもにからだのちようしをととのえるもの 緑の食品	だしとして使ったもの ちようみりよう
3 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	はるさめスープ	マロニー	ベーコン 	たまねぎ にんじん しいたけ 	にぼし しょうゆ さけ
	いりどうふ	あぶら さとう	とりにく とうふ たまご 	たまねぎ にんじん あおめ 	しょうゆ しお さけ
4 (火)	こくとうしょくパン	こくとうしょくパン			
	まめととりにくのトマトに	じゃがいも	とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ガラスープ ワイン しお こしょう
	れんこんごまサラダ	オリーブオイル	まぐろみずに 	トマトみずに にんにく 	
5 (水)	むぎごはん ふりかけ	こめ むぎ	ふりかけ(しそこんぶ)		
	にくうどん	うどん さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ 	にぼし しょうゆ さけ みりん
	ちぐさあえ	ごま さとう	かまぼこ あぶらあげ 	こまつな もやし にんじん	しょうゆ す
6 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	なすのみそしる		とうふ わかめ みそ 	なす たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし
	とりにくとゴーヤのあげに	じゃがいも でんぷん あぶら さとう はちみつ ごま	とりにく 	ゴーヤ	しお こしょう す しょうゆ みりん
7 (金)	キラキラずし	こめ さとう ごま	とりにく あぶらあげ たまご 	ほしいたけ ごぼう にんじん あおめ	す しお しょうゆ さけ みりん
	たなばたじる	たなばた メニュー	うおそうめん わかめ とうふ	にんじん えのきたけ オクラ	だしこんぶ かつおだし しょうゆ さけ
	いわししょうがに、ミニトマト		いわししょうがに 	ミニトマト 	
	たなばたデザート	たなばたデザート(ソーダゼリー)			
10 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	キムチーズにくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく 	はくさいキムチ にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん
	せんぎりだいこんのすのもの	さとう ごま ごまあぶら	チーズ 	ほうれんそう 	す しょうゆ
11 (火)	ミニミルクパン	ミニミルクパン			
	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 こまつな	ウスターソース しお こしょう
	やきギョーザ		ギョーザ 	ピーマン たけのこ なら 	やきそばソース
	もやしのすじょうゆあえ			もやし	す しょうゆ
12 (水)	むぎごはん	けん きょうどりようり おきなわ県の郷土料理	こめ むぎ	ゆかり	
	もずくスープ	でんぷん	もずく くるまふのだんご	こんにやく にんじん えのきたけ こまつな	にぼし しょうゆ
	ゴーヤーチャンプル	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ はなかつお たまご 	ゴーヤ	しょうゆ さけ しお こしょう
13 (木)	★ 7月30日は「土用の丑の日」です。疲れた体を元気にするために、「うなぎのかば焼き」を食べる風習があります。夏休み中なので、今日「いわしのかば焼き」ですが、設定しました ★				
	むぎごはん	こめ むぎ			
	ごじる	さといも	だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	にぼし
	いわしのかばやき	でんぷん さとう ごま あぶら	いわしひらき 		しょうゆ みりん さけ
	きゅうりのしおもみ			きゅうり 	しお
14 (金)	★ 毎月16日は「ひむか地産地消の日」(綾産、県内産の食べ物を食べようの日) 今月は14日に設定しました ★				
	ひむかどん	こめ むぎ			
	あややさいのきゅっとあえ	あぶら ごまあぶら さとう	あやぶどうぶた 	にんじん せんぎりだいこん たまねぎ ごぼう	オイスターソース さけ みりん
	れいとうみかん	さとう ごま	わかめ ちりめん 	カラピーマン たけのこ ほしいたけ にんにく しょうが	しょうゆ
18 (火)	バーガーパン	バーガーパン			
	こまつなとモロヘイヤのスープ	フィッシュ バーガーに しょう!	とうふ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ あおしそ	す しょうゆ 
	しろみぎかなのフライ	あぶら	しろみぎかな 	モロヘイヤ こまつな エリンギ にんじん	にぼし しょうゆ しお こしょう さけ
	キャベツ, タルタルソース			キャベツ 	タルタルソース
19 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	キーマカレー 	じゃがいも	ぶたにく とりにく 	たまねぎ にんじん エリンギ あおめ	カレールウ ケチャップ しお
	フルーツジュレ	アセロラジュレ	ひきわりだいず 	にんにく りんご	ウスターソース ガラスープ
8/29 (火)	バーガーパン	バーガーパン			
	かぼちゃポタージュ	コロッケ バーガーに しょう!	ベーコン とうにゅう 	すいか パイン みかん おうとう(黄桃)	
	ひゅうがどりコロッケ・キャベツ	あぶら	ひゅうがどりコロッケ 	かぼちゃ かぼちゃペースト 	ガラスープ しお こしょう
8/30 (水)	マールーなすどん	こめ むぎ			
	バンサンスウ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいずミート あつあげ みそ	たまねぎ にんじん パセリ	ウスターソース
	れいとうみかん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	かまぼこ 	なす たまねぎ にんじん たけのこ	みりん
8/31 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	いももちじる	いももち	あぶらあげ	にら しょうが にんにく	みりん
	さかなのかわりあげ, きゅうり	でんぷん あぶら さとう パンこ ごま	あじ 	キャベツ きくらげ	す しょうゆ しお
8/31 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	いももちじる	いももち	あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん しめじ ねぎ	にぼし しょうゆ しお さけ
	さかなのかわりあげ, きゅうり	でんぷん あぶら さとう パンこ ごま	あじ 	しょうが 	ウスターソース しお



給食日数 7月・・・12日(米飯9日 パン3日) 8月・・・3日(米飯2日 パン1日)

