

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 ちゆうみりょう |
|-------------|---|--|-----------------------|--|----------------------------------|
| 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 チンゲンサイ | にほし 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 あおまめ | 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 | | | |
| | まめどりとりにくのトマトに | じゃがいも オリーブオイル | 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 トマトみずくに にんにく | ガラスープ ワイン しお こしょう |
| | れんこんごまサラダ | ごま さとう ごまあぶら | まぐろみずに | きゅうり にんじん れんこん | |
| 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 | にほし しょうゆ さけ みりん |
| | ちぐさえ | 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 | にほし |
| | とりにくとゴーヤのあげに | じゃがいも でんぶん 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) | キラキラズし | こめ さとう ごま | とりにく あぶらあげ たまご | ほししいたけ ごぼう にんじん あおまめ | す しお しょうゆ さけ みりん |
| | たなばたたじる | たなばた メニュー | うおそめん 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 | | | |
| | キムチーズにくじやが | じゃがいも あぶら さとう | ぶたにく チーズ | はくさいキムチ にんじん たまねぎ ほうれんそう | 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 | まぐろみずに こんぶ | せんぎりだいこん にんじん きゅうり | 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 ピーマン たけのこ にら | ウスタークリース しお こしょう やきそばソース |
| | やきギョーザ | | ギョーザ | | |
| | 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 | こめ むぎ | | ゆかり | |
| | もずくスープ | おきなわ県の郷土料理 でんぶん | もずく くるまふのだんご | こんにゃく にんじん えのきたけ こまつな | にほし 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 | だいす あぶらあげ とうふ みそ | にんじん ごぼう ねぎ | にほし |
| | いわしのかばやき | でんぶん さとう ごま あぶら | いわしひらき | きゅうり | しょうゆ みりん さけ |
| 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 カラーピーマン たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが | オイスタークリース さけ みりん しょうゆ |
| | あややさいのきゅっとあえ | さとう ごま | わかめ ちりめん | にんじん きゅうり キャベツ あおしそ | す しょうゆ |
| | れいとうみかん | | | みかん | |
| 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 しよう! | とうふ わかめ | モロヘイヤ こまつな エリンギ にんじん | にほし しょうゆ しお こしょう さけ |
| | しろみざかなのフライ | | しろみざかな | 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 ひきわりだいす | たまねぎ にんじん エリンギ あおまめ にんにくりんご | カレールウ ケチャップ しお ウスタークリース ガラスープ |
| | フルーツジュレ | アセロラジュレ | | すいか パイン みかん おうとう(黄桃) | |
| 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 しよう! | バター | ベーコン とうにゅう | ガラスープ しお こしょう |
| | 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 | ウスタークリース |
| 8/30 (水) | マーぼーなすどん | こめ むぎ | | かぼちゃ かぼちゃペースト | |
| | あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | あぶら | ぶたにく だいすミート あつあげ みそ | たまねぎ にんじん パセリ | みりん |
| | パンサンスウ | はるさめ さとう ごまあぶら ごま | かまぼこ | キャベツ きくらげ | す しょうゆ しお |
| 8/31 (木) | れいとうみかん | | | みかん | |
| | 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 | にほし しょうゆ しお さけ |
| | さかなのかわりあげ、きゅうり | でんぶん あぶら さとう パンこ ごま | あじ | しょうが きゅうり | ウスタークリース しお |

