

令和5年9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 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	とうがんのそぼろに	さとう	とりにく たいすミート あつあげ ちくわ	どうがん しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ あおまめ きゅうり こまつな にんじん	しょうゆ みりん
	いろどりあえ	ノンエッグマヨネーズ ごま	わかめ かまぼこ		しょうゆ
4 (月)	けいはん <small>かごしま県の郷土料理 鶏飯 (けいはん)</small>	こめ むぎ	ささみ たまご きざみのり	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが やまかわづけ	ガラスープ みりん しょうゆ しお
	きびなごフライ、そえきゅうり	あげあぶら	きびなごフライ	きゅうり	しお
5 (火)	ミルクパン	ミルクパン			
	なすのミートスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ なす エリンギ あおまめ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	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
6 (水)	フレンチサラダ	あぶら さとう			
	たかなごはん	こめ むぎ あぶら ごま	ベーコン	たかなづけ	しょうゆ
	かぼちゃのみそしる		あつあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ にら	にぼし
7 (木)	ごもくきんびら	あぶら さとう ごま ごまあぶら	さつまあげ	いんげん ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ
	ハヤシライス	こめ むぎ	ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ あおまめ にんにく トマト	ガラスープ ハヤシルウ ケチャップ ウスターーソース デミグラスソース しお こしょう ワイン
8 (金)	フルーツカクテル	カクテルゼリー		なし(梨) パイン みかん もも	
	むぎごはん ふりかけ	こめ むぎ			おかかふりかけ
	にくじやが	じゃかいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん さけ
9 (土)	せんぎりだいこんのすのもの	さとう ごまあぶら ごま	こんぶ まぐろみず	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ
	むぎごはん	こめ むぎ			
10 (日)	こまつなのみそしる	じゃかいも	あぶらあげ わかめ みそ	こまつな にんじん ねぎ	にぼし
	ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん エリンギ しょうが	さけ みりん しょうゆ しお こしょう
11 (月)	しょくパン くろまめきなこクリーム	しょくパン くろまめきなこクリーム			
	チリコンカン	じゃかいも あぶら さとう	たいす ぶたにく	たまねぎ しめじ トマト にんじん パセリ にんにく	しお こしょう ケチャップ ウスターーソース チリソース ワイン
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう オリーブオイル	ちくわ	ごぼう にんじん コーン きゅうり レモン	しょうゆ しお
12 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			
	のっぺいじる	じゃかいも でんぶん	どうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな ふとねぎ	にぼし しょうゆ さけ
13 (水)	あじのみそマヨやき、ゆでブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ さとう	あじ みそ	ブロッコリー	さけ みりん しお す
	むぎごはん	こめ むぎ			
14 (木)	ごもくとうふスープ	はるさめ	ベーコン とうふ	にんじん たけのこ しいたけ ふとねぎ	ガラスープ しお こしょう しょうゆ
	とりにくのあまざえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	ピーマン あかピーマン たまねぎ	しお さけ しょうゆ 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。宮崎県内や綾町の食材いっぽいの献立です！					
15 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ひむかうどん	うどん	あやぶた かまぼこ あぶらあげ	かぼちゃ せんぎりだいこん にんじん しめじ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ みりん
	おびてん、きゅうりのゆかりあえ	ごま	おびてん	きゅうり ゆかりこ	
16 (土)	こくとうパン	こくとうパン			
	うめしおラーメン	ちゅうかめん あぶら	とりにく	キャベツ もやし にんじん こまつな にら	ガラスープ どんこスープ さけ しお こしょう しょうゆ
	シユーマイ、きゅうりのごまあえ	ごま	シユーマイ	きゅうり	す しょうゆ
6月の「すっからかん週間」で第一位のクラス（2の2、6の1）のリクエスト献立です。					
20 (水)	からあげカレー	こめ むぎ ジャガイモ ごめこ でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ガラスープ しお カレールウ こしょう しょうゆ
	かいそうサラダ	さとう オリーブオイル	わかめ	キャベツ きゅうり コーン	す しお しょうゆ
	れいとうみかん	リクエストメニュー		れいとうみかん	
21 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	とうがんのすまじる		とうふ あぶらあげ わかめ	とうがん ねぎ	にぼし しょうゆ しお
22 (金)	ぶたにくのせんふうみ	あぶら	ぶたにく あつあげ	キャベツ もやし にんじん ピーマン	しょうゆ みりん とうばんじゃん さけ しお
	はぎごはん	こめ もちごめ ごま	あずき	あおまめ	さけ しお
23 (土)	ごぼうだんごじる		とりにく ごぼうだんご とうふ	えのきたけ にんじん ふとねぎ	にぼし しょうゆ
	いわしのしょうがに、ミニトマト		いわしのしょうがに	ミニトマト	
24 (日)	あじそぼろどん	こめ むぎ ごま あぶら さとう	あじほぐしみ たまご	にんじん たまねぎ あおまめ	しょうゆ みりん しお
	ごじる	さといも	だいす とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぎ	にぼし
25 (月)	きなこあげパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ		しお
	ボトフ	じゃかいも あぶら	ワインナー	れんこん たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう
	ツナサラダ	ごま さとう	まぐろみず	もやし きゅうり にんじん かんてん	す しょうゆ
26 (火)	むぎごはん ひじきのり	こめ むぎ	ひじきのり		
	がんものふくめに	さといも さとう	とりにく がんもどき うずらのたまご	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん にぼし
	じゃことやさいのサラダ	ごま さとう	ちりめん こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん レモン	す しょうゆ
27 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	マロニースープ	マロニー		たまねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ さけ
28 (木)	チンジャオロースー	ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぶたにく	たけのこ ピーマン にんじん しょうが にんにく	さけ オイスターーソース みりん しょうゆ
	コーンごはん	こめ		コーン	さけ しお
	キムチじる		ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう キムチ にら	にぼし コチジャン
29 (金)	さといものあまからに	さといも でんぶん あぶら さとう ごま		いんげん	しょうゆ
	じゅうごやゼリー	じゅうごやゼリー (みかんゼリー)			

