



れ い わ お ん が つ きょうしやくてい いさんでひょう
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			
	とうがんのそばろに	さとう	とりにく だいずミート あつあげ ちくわ	とうがん しょうが たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ あおめ	しょうゆ みりん
	いろいろあえ	ノンエッグマヨネーズ ごま	わかめ かまぼこ	きゅうり こまつな にんじん	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	ガラスープ みりん しょうゆ
	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	やまかわづけ	しお
	ミルクパン	ミルクパン		きゅうり	しお
5 (火)	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
	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう
	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
6 (水)	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
	ごもくきんぴら	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 こんにやく	しょうゆ さけ
7 (木)	ハヤシライス	こめ むぎ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ あおめ	ガラスープ ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース しお こしょう ワイン
	フルーツカクテル	カクテルゼリー	なまクリーム	にんにく トマト	
				なし(梨) パイン みかん もも	
8 (金)	むぎごはん ふりかけ	こめ むぎ			おかかふりかけ
	にくじゃが	じゃがいも 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 こんにやく	しょうゆ みりん さけ
	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 まぐろみずに	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ
11 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	こまつなのみそしる	じゃがいも	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
12 (火)	しよくパン くろまめきなこクリーム	しよくパン くろまめきなこクリーム			
	チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	だいず 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
13 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	のっぺいじる	じゃがいも でんぶ	とうふ 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
	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
14 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	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
	とりにくのあまずあえ	でんぶ 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ぱい献立です！					
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	
19 (火)	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
	シューマイ、きゅうりのごまあえ	ごま	シューマイ	きゅうり	す しょうゆ
6月の「すっからかん週間」で第1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 じゃがいも こめこ でんぶ 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 れいどうみかん	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
				れいどうみかん	
21 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	とうがんのすましじる		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
	ぶたにくのしせんふうみ	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
22 (金)	はぎごはん	こめ もちごめ ごま	あずき	あおめ	さけ しお
	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	
25 (月)	あじそばろどん	こめ むぎ			
	ごじる	ごま あぶら さとう	あじほぐし たまご	にんじん たまねぎ あおめ	しょうゆ みりん しお
		さといも	だいず とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぎ	にぼし
26 (火)	きなこあげパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ		しお
	ポトフ	じゃがいも あぶら	ウィンナー	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	まぐろみずに	もやし きゅうり にんじん かんてん	す しょうゆ
27 (水)	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 こんにやく	しょうゆ みりん にぼし
	じゃこたやさいのサラダ	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
28 (木)	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
	チンジャオロースー	ごまあぶら さとう でんぶ 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 オイスターソース みりん しょうゆ
29 (金)	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	こんにやく にんじん ごぼう キムチ にら	にぼし コチジャン
	さといものあまからに	さといも でんぶ あぶら さとう ごま		いんげん	しょうゆ
	じゅうごやゼリー	十五夜ゼリー(みかんゼリー)			



給食日数 9月…20日(米飯16日 パン4日)