



れいわ 5年 10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	からだを 作る	からだの調子をどとのえる	
2 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	さつまいものごみそしる	さつまいも ごま	あつあげ みそ	ごぼう にんじん ほうさい にら	にぼし
3 (火)	あじのねぎしょうゆやき、ブロッコリー	さとう	あじ	ふとねぎ にんにく しょうが ブロッコリー	しょうゆ さけ どうぼんじゃん しお
	ミルクパン	ミルクパン			
4 (水)	やきそば	ちゅうかめん サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし たけのこ にら	ウスターソース やきそばソース しお こしょう
	ちくわのカレーあげ	こむぎこ てんぷん あげあぶら	ちくわ		しお カレーこ
5 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	まーぼーどうぶとん	サラダあぶら さとう てんぷん	どうぶ、ぶたにく だいずミート みそ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ふとねぎ しょうが	しょうゆ みりん どうぼんじゃん
6 (金)	ナムル	さとう ごまあぶら		ほうれんそう にんじん もやし せんざりだいこん	す しょうゆ
	むぎごはん、ふりかけ	こめ むぎ	さけぼっぱ		
10 (火)	あきやさいのもの	さといも さつまいも サラダあぶら さとう	とりにく	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん いんげん ほしいたけ	しょうゆ みりん さけ
	こまつなじゃこあえ	ごま さとう	ちりめん	こまつな もやし きゅうり にんじん	しょうゆ
11 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ぶたじる	サラダあぶら さといも	ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん ごぼう ふとねぎ	にぼし
12 (木)	まごわやさしいひじきのもの	さつまいも ごま サラダあぶら さとう	ひじき まぐろみずに だいず	しょうが にんじん ほしいたけ せんざりだいこん	さけ しょうゆ みりん
	しよパン、ブルーベリージャム	しよパン ブルーベリージャム			
13 (火)	じゃがいものチーズに	じゃがいも サラダあぶら	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ワイン しお こしょう
	まめのころころサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ	しろいんげんまめ ハム	あおまめ きゅうり コーン にんじん	しお こしょう
14 (土)	まいたけごはん	こめ	とりにく	まいたけ にんじん あおまめ	さけ しょうゆ みりん しお
	しらたまだんごじる	しらたまだんご じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ	にぼし
15 (日)	ごもくきんぴら	さとう ごま あぶら サラダあぶら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ みりん
	むぎごはん	こめ むぎ			
16 (月)	さんさいうどん	うどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう さんさいミックス えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ みりん
	タラのカレーあげ、ミニトマト	てんぷん あげあぶら	タラ	ミニトマト	しお こしょう カレーこ
17 (火)	ぎょうざどん	こめ むぎ	ぶたにく	キャベツ にら ほしいたけ	さけ こしょう オイスターソース しょうゆ しお
	あきなすのみそしる	ごまあぶら さとう てんぷん	どうぶ、わかめ みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし
18 (水)	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
	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。(今月は今日設定) 宮崎県内や綾町の食材いっぱい献立です!				
19 (木)	こめこパン	こめこパン			
	あやのきのコスパゲティ	スパゲティ ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ ねぎ にんにく	しお こしょう しょうゆ
20 (金)	ウィンナーとコーンのソテー	サラダあぶら	ウィンナー	こまつな にんじん コーン	しお こしょう しょうゆ
	むぎごはん	こめ むぎ			
21 (土)	はっぼうさい	サラダあぶら さとう てんぷん	ぶたにく うずらのたまご	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん きくらげ	さけ オイスターソース しお しょうゆ こしょう
	だいかくも	ごまあぶら さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ごま		たけのこ しょうが	しょうゆ
22 (日)	おやこどん	こめ むぎ さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ	かつおぶし しょうゆ さけ みりん
	こまつなとツナのあえもの	さとう ごまあぶら	まぐろみずに	こまつな キャベツ にんじん コーン	しょうゆ しお
23 (月)	みかん			みかん	
	むぎごはん	こめ むぎ			
24 (火)	みそけんちんじる	さといも ごまあぶら	どうぶ、みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	にぼし
	さんまかぼすレモンに、しおこんぶあえ		さんまかぼすレモンに しおこんぶ	キャベツ にんじん	
25 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	とりにくどくだいずのもの	さといも サラダあぶら さとう	とりにく だいず こんぶ さつまあげ	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん	しょうゆ みりん さけ
26 (木)	うめおかかあえ	さとう サラダあぶら	まぐろみずに ちりめん かつおぶし	こまつな きゅうり ばいにく	しょうゆ
	チーズパン	チーズパン			
27 (金)	ちゃんぼん	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 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ しお こしょう
	はるまき、ブロッコリー	あげあぶら	はるまき	ブロッコリー	しお
28 (土)	むぎごはん	こめ むぎ			
	さつまいもカレー	さつまいも サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおまめ にんにく	ガラスープ しお こしょう カレールウ ケチャップ ウスターソース しょうゆ
29 (日)	ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリージャム	ヨーグルト	パイン みかん おとう バナナ	
	むぎごはん	こめ むぎ			
30 (月)	どうにゅうみそしる	じゃがいも	どうぶ、あぶらあげ みそ どうにゅう	たまねぎ しめじ ねぎ	にぼし
	にぎかな、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
※5年生のメニューです。(1~4年生は、校外学習のため、給食はありません。6年生は、ミニバイキング給食を実施します。)					
31 (火)	ミニクワッサン	クワッサン			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ サラダあぶら	ぶたにく ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう
32 (水)	ツナサラダ		まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ひゅうがなつドレッシング
	こぎつねごはん	こめ さとう ごま	とりにく あぶらあげ	にんじん あおまめ	しょうゆ さけ みりん
33 (木)	かきたまじる	てんぷん	どうぶ、たまご	にんじん こまつな ねぎ	にぼし しょうゆ さけ
	れんこんどくだいずのあおりのがらめ	こめ てんぷん あげあぶら	だいず かえりいりこ あおさ	れんこん	しお
34 (火)	こくとうしよパン	こくとうしよパン			
	あきやさいのシチュー	さつまいも サラダあぶら	鮭(さけ) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん こまつな	ワイン ガラスープ しお こしょう
35 (日)	ごまじゃこサラダ	ごま さとう ごまあぶら	ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん レモン	す しょうゆ