

令和 5 年 11 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 (水)	さんしょくそぼろどん さつまいものみそしる	こめ むぎ さとう	とりにく たまご どうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ あおめ しょうが ごぼう にんじん ふとねぎ	みりん しょうゆ にぼし
2 (木)	むぎごはん いもちじる さかなフライ・そえキャベツ・ソース	おはなしこんだて① 「キャベツがたべたいのです」 こめ むぎ いもち あげあぶら	あぶらあげ さかなフライ(ホキ)	かぼちゃ こまつな えのきたけ ふとねぎ キャベツ にんじん	にぼし しょうゆ しお しお ソース
6 (月)	むぎごはん あきなすのみそしる あじのこうそうやき、ミニトマト	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ パンこ	どうふ わかめ みそ あじ	なす にんじん たまねぎ ねぎ ミニトマト パセリフレーク バジルフレーク	にぼし しお こしょう ガーリック
7 (火)	こめこパン やさしいたぶりラーメン こまつなとコーンのサラダ	おはなしこんだて② 「ぼくがラーメン たべてるとき」 こめこパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら オリーブオイル さとう	ぶたにく まぐろみずに	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん もやし ふとねぎ こまつな コーン きゅうり レモンじる	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ しお こしょう す しお こしょう しょうゆ
8 (水)	むぎごはん とりごぼろじる いりどうふ	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ どうふ ちくわ かつおぶし たまご	ごぼう こまつな にんじん えのきたけ ふとねぎ しょうが たまねぎ にんじん にら	さけ だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお しょうゆ
9 (木)	むぎごはん ワンタンスープ あつあげのあまからいため	こめ むぎ ウェーブワンタン ごまあぶら さとう ごまあぶら	ベーコン あつあげ ぶたにく	キャベツ にんじん えのきたけ ふとねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ガラスープ しょうゆ さけ さけ しょうゆ みりん とうばんじやん
10 (金)	ソースかつどん きのこのやまざとじる	ふくい県の郷土料理 ソースかつどん こめ むぎ さとう あげあぶら	おはなしこんだて③ 「14ひきのあきまつり」 トンカツ どうふ あぶらあげ みそ	キャベツ いたけ えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ふとねぎ	ウスターソース とんかつソース みりん さけ しお にぼし
13 (月)	シャッキとハッシュドボーク キャベツとツナのサラダ ミルクパン	こめ むぎ バター こめこ さとう さとう あぶら ミルクパン	ぶたにく まぐろみずに	トマト たまねぎ ごぼう エリンギ トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん	ケチャップ デミグラスソース しょうゆ ガラスープ す しょうゆ
14 (火)	いなかふスバゲティ ほうれんそうソテー	スバゲティ ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブオイル あぶら	ぶたにく ひじき まぐろみずに ウィンナー	たまねぎ にんじん こまつな しめじ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう しょうゆ
15 (水)	だいせんおこわ いもとやさいのごまみそしる いわしおかかに、そえブロッコリー	とっとり県の郷土料理 だいせんおこわ こめ もちめこ さとう さつまいも ごま	とりにく ちくわ どうふ みそ いわしおかかに	にんじん ごぼう しいたけ さんさい あおめ こまつな にんじん ふとねぎ ブロッコリー	しょうゆ しお さけ にぼし しお
16 (木)	むぎごはん じゃがいものそぼろに せんざりだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ こんぶ	たまねぎ にんじん いとこんにやく しいたけ いんげん せんざりだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ
17 (金)	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！				
20 (月)	むぎごはん こまつなのみそしる ちきんなんばん、ゆでキャベツ	みやざきけん きょうどりょうり 宮崎県の郷土料理 チキンなんばん こめ むぎ	どうふ わかめ みそ とりにく	こまつな にんじん たまねぎ ふとねぎ レモンじる キャベツ	にぼし しお こしょう す しょうゆ しお
21 (火)	こくとうパン しらはなまめのシチュー ツナのカレーサラダ	こくとうパン さつまいも あぶら こめこ バター ノンエッグマヨネーズ	とりにく しらはなまめのペースト とうにゅう なまクリーム まぐろみずに	にんじん たまねぎ ブロッコリー あおめ きゅうり キャベツ コーン ほうれんそう	ガラスープ ワイン しお こしょう カレーこ しお こしょう
22 (水)	なめし きつねうどん かきなます	こめ むぎ うどん さとう ごま さとう	とりにく かまぼこ わかめ あぶらあげ ちりめん	だいこんば しいたけ にんじん ふとねぎ かき だいこん きゅうり	しお にぼし しょうゆ さけ みりん す しょうゆ
24 (金)	むぎごはん はちはいじる さばのたつたあげ、きゅうりのゆかりあえ	みやざきけん のべつし きょうどりょうり 宮崎県延岡市の郷土料理 はちはいじる (八杯汁) こめ むぎ でんぶん	どうふ さば	キャベツ こまつな にんじん こんにやく しいたけ しょうが きゅうり ゆかりこ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお さけ しお しょうゆ みりん
27 (月)	ふりかえ休日 ☆ 26日(日)は、オープンスクール(参観日)です。給食はありません。 ☆				
28 (火)	しょくパン、りんごジャム ポークビーンズ ひじきとチーズのサラダ	しょくパン りんごジャム じゃがいも あぶら さとう さとう オリーブオイル	だいず ぶたにく ひじき とりささみ チーズ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ コーン レモンじる	ワイン しょうゆ ケチャップ ガラスープ ウスターソース しお しょうゆ す
29 (水)	むぎごはん いしかりじる しぐれに	こめ むぎ じゃがいも バター ごま ごまあぶら さとう	さけ(鮭) みそ ぶたにく あぶらあげ	はくさい にんじん ふとねぎ しょうが こんにやく ごぼう しいたけ にんじん いんげん しょうが	にぼし さけ さけ しょうゆ みりん
30 (木)	こんさいカレー フルーツしらたま	こめ むぎ さつまいも あぶら しらたまだんご	ぶたにく チーズ りんご もも みかん パイン	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ごぼう にんにく	ガラスープ しお こしょう カレールウ ウスターソース

給食日数 11月...19日(米飯14日 パン5日)

あやっこ読書まつり(10月30日~11月10日)です!

2(木)

7(火)

10(金)

今月は、本に登場する食材や料理を取り入れた「おはなしこんだて」を3回取り入れました。

