



れい わ 6 年 1 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		
9 (火)	始業式...給食はありません。	朝・昼・晩の三食の食事をバランスよくとって、一年間元気に過ごしましょう!				
10 (水)	ななくさずし うおそうめんじる せんぎりだいこんのいために	お正月メニュー① こめ さとう ごま	あぶらあげ うおそうめん どうふ わかめ とりにく てんぷら	しいたけ にんじん ごぼう だいこんば みつば せり えのきたけ にんじん こまつな せんぎりだいこん にんじん こんにやく あおまめ	だしこんぶ すしお しょうゆ みりん にぼし しょうゆ さけ しょうゆ みりん	
11 (木)	ちゅうかどん だいがくいも	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ごま	ぶたにく ちくわ うずらのたまご とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しょうが にんにく	ガラスープ さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう しょうゆ	
12 (金)	むぎごはん ぞうに こうはくなます たづくり	お正月メニュー② こめ むぎ もち さとう さとう ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ かえりいりこ	にんじん はくさい だいずもやし みずな かぶ だいこん にんじん	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ す しょうゆ しょうゆ みりん さけ	
15 (月)	むぎごはん にくじゃが はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ハム	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく きゅうり にんじん こまつな	しょうゆ みりんさけ す しょうゆ	
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の献立です!						
16 (火)	しょくパン メープルゼリージャム どうにゅうクリームシチュー ほうれんそうソテー	しょくパン メープルゼリージャム じゃがいも あぶら こめこ あぶら	とりにく どうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー ほうれんそう もやし にんじん	ガラスープ しお こしょう しお こしょう しょうゆ	
17 (水)	むぎごはん ビーフンスープ さかなとだいちのみそがらめ	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら でんぷん あげあぶら さとう ごま	ぶたにく タラ だいず みそ	にんじん たまねぎ キャベツ いら しいたけ あおまめ しょうが	ガラスープ しょうゆ しお さけ しお こしょう みりん	
18 (木)	むぎごはん キムチじる チャプチェ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	あつあげ みそ ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう はくさい こまつな はくさいキムチ えのきたけ たまねぎ たけのこ いら しょうが にんにく	にぼし さけ しょうゆ しお	
19 (金)	むぎごはん ほうとう ごもくきんぴら	こめ むぎ うどん あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	かぼちゃ はくさい えのきたけ いら れんこん ごぼう こんにやく エリンギ にんじん	にぼし しょうゆ さけ みりん	
22 (月)	むぎごはん すきやきに ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう さとう ごま	ぶたにく あつあげ ツナ	はくさい しゅんぎく にんじん こんにやく しいたけ ながねぎ ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ	
23 (火)	こめこパン ちゃんぽん だいずとごぎかなのあげに	こめこパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも あげあぶら さとう みずあめ ごま こめこ	ぶたにく ちくわ だいず かえりいりこ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんにく	ガラスープ どんこつスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ	
24 (水)	なめし ごまふうみみそしる とりにくのこうそうパンこやき そえブロッコリー	こめ むぎ ごま パンこ ノンエッグマヨネーズ	あぶらあげ みそ とりにく	だいこんば にんじん キャベツ こまつな ねぎ しょうが パセリ バジル にんにく ブロッコリー	しお にぼし しお こしょう しお	
6年生が英語の授業の中で、3つの食品群の勉強を通して「カレーメニュー」を考えました!野菜たっぷりの食べやすい「チキンカレー」です。						
25 (木)	チキンカレー かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく チーズ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン	ガラスープ カレールウ カレー ウスターソース ケチャップ す しょうゆ	
26 (金)	十二こくごはん すいとん さけのしおやき、ごまあえ	こめ 十二こくまい こむぎこ しらたまご さとう ごま	とりにく みそ さけのしおやき	しいたけ にんじん はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん	しお さけ にぼし しょうゆ	
29 (月)	むぎごはん マーボーどうふ ナムル	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さとう ごまあぶら	どうふ ぶたにく だいずミート みそ ほうれんそう にんじん もやし せんぎりだいこん	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ しょうが	しょうゆ みりん トウバンジャン す しょうゆ	
30 (火)	マヨネーズパン ポークビーンズ ひゅうがなつりフルーツカクテル	マヨネーズパン じゃがいも オリーブオイル さとう カクテルゼリー	ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト ひゅうがなつ パイン りんご みかん	ガラスープ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース デミグラスソース ワイン しお こしょう	
31 (水)	チキンライス はくさいスープ せんぎりだいこんのごまネーズサラダ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	とりにく どうふ ベーコン かまぼこ	たまねぎ にんじん あおまめ たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ せんぎりだいこん にんじん コーン きゅうり	ケチャップ ウスターソース しお こしょう ガラスープ しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお こしょう	

