



れい わ がんねん

がつ

きゅうしょくよ ていこんだてひょう

令和元年

10月

給食予定献立表



あやちようつあやしょうがっこう
綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (火)	コッパン にくみそやきうどん じゃこあえ	ふたにく みそ ちりめん	うどん さとう ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ しいたけ にんじん こまつな なら にんじん きゅうり キャベツ レモン	しょうゆ トウバンジャン す しお しょうゆ
2 (水)	ごぎつねごはん とうにゅうみそしる あまずあえ	とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ まぐろ(ツナ) わかめ	こめ さとう ごま さつまいも さとう	にんじん えだまめ なめこ たまねぎ しめじ なら きゅうり キャベツ こまつな	しょうゆ にほし す しお しょうゆ
3 (木)	むぎごはん ホキのてりやき(本:焼き魚のろい) しらたまだんごじる	ホキ とりにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう しらたまこ じゃがいも	しょうが にんじん こまつな しいたけ なら	しょうゆ さけ にほし
4 (金)	むぎごはん すぶた もずくのかきたまじる	ふたにく たまご もずく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん さとう でんぶん	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ しいたけ たまねぎ なら にんじん エリンギ しいたけ	しょうゆ す しお ケチャップ しょうゆ にほし みりん
7 (月)	むぎごはん あつあげチゲ とりにくとごぼうのあまからいため	あつあげ ふたにく みそ とりにく	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら コンニャク	キムチ たまねぎ キャベツ こまつな しめじ ごぼう にんじん	3ツッ 豆板醤 にほし しょうゆ さけ
8 (火)	こめこパン あじのガーリックやき ブロッコリーのソテー こまつなのスープ	あじ むてんかベーコン	こめこパン ばんこ こめあぶら こめあぶら	パセリ ブロッコリー にんじん にんじん こまつな しめじ たまねぎ	しお ガーリック パセリ カレーこ しお こしょう しお こしょう しょうゆ
9 (水)	きゅうしょくばんちようカレー ひじきのサラダ	きゅうにく ふたにく ひじき むてんかベーコン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ごま こめあぶら	たまねぎ にんじん にんにく りんご れんこん とうもろこし きゅうり レモンじる	こめこルウ ケチャップ しお ワイン デミグラス しお しょうゆ す
10 (木)	むぎごはん さといものすりながしじる だいたずのごもくに おむすびころんちよ	たまご とうふ とりにく だいたず	こめ おおむぎ さといも さとう じゃがいも こめあぶら さとう こんにゃく	こまつな えのきたけ にんじん にんじん しいたけ ごぼう あまのり	しょうゆ みりん にほし しょうゆ みりん さけ
11 (金)	むぎごはん ミネストローネ てづくりハンバーグ ゆでブロッコリー	むてんかベーコン しろいんげん きゅうにく ふたにく とうふ	こめ おおむぎ さといも パンこ こめあぶら	にんじん たまねぎ こまつな たまねぎ とうもろこし えだまめ しょうが ブロッコリー	しお しょうゆ ケチャップ しお ソース しお
6年生のみ給食があります。1年~5年生は弁当の日です。					
15 (火)	ミルクパン たかなスパゲッティ ツナカレーサラダ	むてんかベーコン とりにく ツナ(まぐろ)	ミルクパン ごまあぶら スパゲティ あぶら ノンエッグマヨ	たかな たまねぎ エリンギ えだまめ こまつな ピーマン きゅうり たまねぎ とうもろこし	しょうゆ みりん しお す カレーこ
16 (水)	あぶらあげとしょうがのたきこみ なめこのみそしる せんぎりだいこんのいために	あぶらあげ あつあげ とうふ みそ わかめ とりにく	こめ おおむぎ でんぶん こめあぶら さとう	しょうが なめこ にんじん こまつな キャベツ きりぼし にんじん えだまめ しいたけ	しょうゆ しお さけ にほし しょうゆ みりん さけ
17 (木)	ビビンバどん(本:男子弁当部より) タイピーエン	きゅうにく たまご ふたにく	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく ほうれんそう にんじん もやし しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ なら	しょうゆ みりん カレーこ こしょう しょうゆ
18 (金)	むぎごはん さばのたつたあげ きゅうりのしおもみ ごもくじる	さば とりにく	こめ おおむぎ でんぶん こめあぶら	しょうが きゅうり ごぼう にんじん こまつな しいたけ なら	しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ にほし
21 (月)	むぎごはん ホイコウロウ にらたまスープ	ふたにく みそ とりにく たまご	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ こまつな たけのこ にんじん にんにく えのきたけ なら チンゲンサイ にんじん たまねぎ	しょうゆ しお さけ 7ツッ しょうゆ みりん しお
23 (水)	むぎごはん さつまいも ごもくきんぴら ひじきのり	とりにく あつあげ みそ ふたにく ちくわ にほし ひじき	こめ おおむぎ さつまいも ごま ごまあぶら こんにゃく さとう	しょうが キャベツ にんじん ごぼう エリンギ にんじん あまのり	にほし みりん しょうゆ しょうゆ けずりぶし
24 (木)	むぎごはん さんまゆずみそに きゅうりのばいにくあえ ごじる	さんまゆずみそ だいたず あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ でんぶん こめあぶら さつまいも	きゅうり うめぼし キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ しお みりん にほし
25 (金)	むぎごはん ユーリンチー (本:ポリ袋でできるお弁当) いためきゅうり わかめスープ	とりにく とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ でんぶん こめあぶら ごまあぶら ごま ごま	しょうが ねぎ きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ なら	しょうゆ す しお しょうゆ にほし しょうゆ
28 (月)	振替休業日				
29 (火)	チーズパン カレーうどん (絵本:うどんはどこからきたの?) かいそうサラダ	ふたにく わかめ とさかのり こんぶ のり	チーズパン うどん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめこのカレールウ しょうゆ しお にほし しお す しょうゆ
30 (水)	むぎごはん うまに ツナとこまつなのおひたし	とりにく あつあげ まぐろ(ツナ) ちりめん	こめ おおむぎ こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう しいたけ こまつな にんじん	しょうゆ みりん しょうゆ さけ
31 (木)	むぎごはん いりとうふ ぶたじる	とうふ きゅうにく たまご ちくわ ふたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら こめあぶら さといも	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな にんじん ごぼう	しょうゆ みりん しお にほし

おにぎりづくりにチャレンジ!

