



れいわ ねんと がつ  
令和3年度 6月 給食予定献立表



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	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる	
1 (火)	こくとうパン		こむぎこ こくとう		
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ トウバンジヤン オイスターソース テンメンジヤン こしょう
	いんげんのマヨネーズあえ		ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	さやいんげん にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ
2 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	さんかいじる	かまぼこ(イヨリ・スクトウダラ) とうふ わかめ	じゃがいも	にんじん こまつな	けずりぶし しょうゆ しお
	ぶたにくのかくに	ぶたにく うずらたまご	こんにゃく ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが	さけ みりん しょうゆ
3 (木)	ピピンバどん	ぶたにく たまご	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら	にんにく こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん
	ワンタンスープ		ワンタン	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ にら	ガラスープ しお こしょう しょうゆ
4 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちくせんに	とりにく ちくわ(エリ・タラ) あつあげ	こんにゃく じゃがいも こめあぶら さとう	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ みりん さけ
	あやちょうのまだかづけ	こんぶ だいす みやざきけん きょうどりょうり	さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ
7 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	たまごとトマトのスープ	たまご ベーコン おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理	じゃがいも ごまあぶら	こまつな たまねぎ トマト	チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ
	クーピイリチー	こんぶ ぶたにく かまぼこ(イヨリ・スクトウダラ)	こんにゃく こめあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ
8 (火)	コッペパン	ながさきけん きょうどりょうり 長崎県の郷土料理	こむぎこ		
	さらうどん	ぶたにく かまぼこ(イヨリ・スクトウダラ)	ながさきめん ごまあぶら でんぶん	もやし にんじん キャベツ しいたけ しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン	とんこつスープ しお こしょう しょうゆ
	くきわかめのおかかあえ	くきわかめ ツナ(まぐろ) かつおぶし	さとう	きゅうり こまつな にんじん	す しょうゆ
9 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	キムチじる	あつあげ みそ	こんにゃく	にんじん ごぼう はくさいキムチ こまつな えのきだけ	にぼし
	チャプチエ	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ エリンギ たけのこ にら しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお
10 (木)	キーマカレー	とりにく ぶたにく だいす チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら	エリンギ たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご	カレーフレーク カレールー ウスターソース ケチャップ ガラスープ しお こしょう
	かむかむかいそうの ぱいにくあえ	かいそう ちりめん	さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし うめぼし	しょうゆ
11 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	かみなりじる	とうふ わかめ けんさんのうちくすいさんぶつおうえんしようひじぎょう 県産農畜水産物応援消費推進事業	ごまあぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	けずりぶし みりん しょうゆ
	まだいの こくとうがらめ	まだい(みやざきけんさん)	でんぶん こめこ こめあぶら こくとう ごま	とうもろこし えだまめ	しょうゆ さけ みりん
14 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		こまつな にんじん たまねぎ にら	にぼし
	あやのやさいと あつあげのいためもの	あつあげ ぶたにく みそ	でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん キャベツ エリンギ	しお しょうゆ さけ みりん コチジャン
	てづくりふりかけ	ちりめん ひじき かつおぶし	ごま さとう ごまあぶら		しょうゆ

◎ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この5日間は、カルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある食材を使った献立にしています。

	ミルクパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ		
15 (火)	ミートソースに	とりにく チーズ	オリーブオイル さとう	なす ズッキーニ たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ にんにく	チキンブイヨン しお ケチャップ デミグラスソース ウスターーソース ワイン こしょう
	コロコロまめサラダ	しろいんげんまめ ハム	ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	えだまめ きゅうり とうもろこし にんじん	しお こしょう
16 (水)	わかめごはん	ひむかの日	こめ	わかめ	
	ひむかうどん	とりにく かまぼこ (トヨリ・スクトウダラ)	うどん	かぼちゃ にんじん こまつな しいたけ	にほし しょうゆ さけ みりん
17 (木)	じゃことこんぶのサラダ	こんぶ ちりめん	さとう オリーブオイル	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる	す しょうゆ
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	カレーふうみにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも いとこんにやく こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん カレーこ
18 (金)	ちぐさあえ	たまご あぶらあげ	さとう ごま	こまつな きゅうり にんじん	す しょうゆ
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	こまつなとモロヘイヤのスープ	あつあげ わかめ	ごまあぶら	こまつな モロヘイヤ エリンギ にんじん	にほし しょうゆ しお こしょう さけ
21 (月)	さかなのかわりあげ	フカ しろいんげんまめ	こめこ でんぶん こめあぶら さとう パンこ ごま	しょうが えだまめ とうもろこし	さけ しお ウスターーソース
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	はっぽうさい	ぶたにく いとかまぼこ (ダラ) うずらたまご	こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しいたけ きくらげ だけのこ しょうが	さけ しょうゆ オイスターーソース しお こしょう
22 (火)	ごまマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう
	コッペパン		こむぎこ		
	やさいスープ	ベーコン		オクラ にんじん たまねぎ キャベツ	チキンブイヨン しょうゆ さけ しお こしょう
23 (水)	とりにくのこうそうパンこやき	とりにく チーズ	ノンエッグマヨネーズ バター パンこ	パセリ バジル	しお こしょう ガーリックこ
	ゆでプロッコリー			プロッコリー	しお
24 (木)	キムタクごはん	ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら	はくさいキムチ たくあん えだまめ	しょうゆ みりん しお こしょう
	わかめスープ	わかめ とうふ		たまねぎ エリンギ ねぎ	にほし しょうゆ
	フルーツあんにん	あんにんどうふ		りんご みかん もも	
25 (金)	ひやじる	あじ とうふ みそ	こめ おおむぎ ごま	きゅうり ねぎ	にほし
	しぐれに	みやざきけん 宮崎県の きょうどりょうり 郷土料理	ぶたにく あつあげ	こんにゃく ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが さけ しょうゆ みりん
26 (土)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちゅうかスープ	ベーコン とうふ	ごまあぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	ガラスープ しょうゆ しお
	チンジャオロース	ぶたにく	ごまあぶら こめあぶら さとう でんぶん	しょうが たけのこ エリンギ にんじん にんにく ピーマン あかピーマン きピーマン	さけ みりん オイスターーソース しょうゆ
27 (日)	むぎごはん	ならけん きょうどりょうり 奈良県の郷土料理	こめ おおむぎ		
	みそにゅうめん	あぶらあげ とりにく みそ	そうめん	にんじん たまねぎ ねぎ	にほし
	いわしかぼすレモンに	いわし	さとう でんぶん	かぼす レモン	しょうゆ みりん しお
	きゅうりづけ		ごまあぶら さとう	きゅうり にんにく	しお しょうゆ す
28 (月)	こくとうパン		こむぎこ こくとう		
	チリコンカン	ぎゅうにく ウインナー しろいんげんまめ チーズ	こめあぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト にんじん パセリ	しお こしょう ケチャップ ウスターーソース チリソース ワイン ガラスープ
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンじる	す しお こしょう
29 (火)	みそそぼろごはん	ぶたにく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ	しお
	もずくとオクラのスープ	もずく とうふ うおそうめん (トヨリダ 1)	ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ オクラ	にほし しょうゆ
	うめおかかあえ	ちりめん わかめ かつおぶし	さとう こめあぶら	きゅうり こまつな うめぼし	しょうゆ