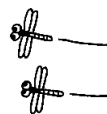




れいわ おんと かつ きゅうしよくよて いこんだてひょう
令和3年度 8・9月 給食予定献立表



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	体の調子をととのえる	
30 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	もずくスープ	もずく とうふ	でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ
	ぶたにくとにらの あまからいため	ぶたにく あつあげ	こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にら にんにく しょうが	さけ しょうゆ トウバンジャン
31 (火)	 どんなこんだてか あててみよう!	ぎゅうにゅう	こむぎこ		
		ぶたにく ちくわ (IY・ﾀ))	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ガラスープ しょうゆ とんこつスープ しお こしょう
		とりにく 	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら	にんにく しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ
				みかん	
1 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	いりどり	とりにく あつあげ てんぷら (ﾄﾋﾞﾀﾞｲ・ｱｼﾞ)	さといも こんにゃく こめあぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ みりん
	いろどりあえ	わかめ ※カニカマ (ﾀ)・ｷ))	ノンエッグマヨネーズ ごま	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ
2 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちゅうかふう コーンスープ	ベーコン とうふ	ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	ｷ)ﾌﾞ ｲ)ｼ ｼ)お こしょう しょうゆ
	マーボーなす	ぶたにく だいず みそ	はるさめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん
3 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも 	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	にぼし
	とりそぼろどんのぐ	とりにく だいず たまご	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 さけ みりん
6 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぶたにくのしょうがに	ぶたにく あつあげ 	こんにゃく こめあぶら さとう	にんじん しいたけ ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん しょうが	さけ しょうゆ みりん ｼ)お
	こまつなのじゃこあえ	ちりめん	ごま さとう	こまつな きゅうり にんじん	しょうゆ
7 (火)	コッペパン		こむぎこ		
	あきなすの ミートスパゲティ	とりにく ぶたにく チーズ	スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ なす エリンギ えだまめ にんにく	ｸ)ｯﾌﾟ トﾋﾞﾂﾚ ﾃﾞｼﾞﾗｽﾘｰｽ ｳｲﾝ しお こしょう
	コーンサラダ	ハム	さとう こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ す こしょう
8 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ざぶじる	ぶたにく あつあげ		にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな	にぼし しょうゆ しお
	あじのカレーあげ	あじ 	こめこ でんぷん こめあぶら	しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ カレーこ
	きゅうりのゆかりあえ			きゅうり しそ	しお
9 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	みそけんちんじる	とうふ みそ	さといも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	にぼし
	にくやさしいため	ぶたにく	こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ にら にんにく	さけ しょうゆ
10 (金)	たにんどん	ぶたにく たまご 	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	さけ にぼし ｼ)お しょうゆ みりん
	せんぎりだいこんの マヨネーズあえ	ハム こんぶ	ごま ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ ｼ)お
13 (月)	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 でんぷん	きくらげ とうもろこし にんじん こまつな	ガラスープ しょうゆ
	ぶたにくのしせんふうみ	ぶたにく あつあげ	こめあぶら 	キャベツ もやし にんじん ねぎ	しょうゆ みりん トウバンジャン さけ ｼ)お

※ 9月1日(水)使用の「カニカマ」には、カニエキスは使われていません。

◎ 1日にとりたい野菜の量は350gです。1日の3分の1以上の野菜を使った献立を「ベジ活こんだて」として紹介します。1回目は9月6日(月)です。

14 (火)	たまごドック	たまご チーズ	こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	
	あきやさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	さつまいも バター	にんじん たまねぎ ぶなしめ じ こまつな えだまめ	クリームチーフルク クリーム・タージュ ガラスープ しお
15 (水)	ゆかりごはん		こめ 	しそ	しお
	わかめうどん	とりにく わかめ あぶらあげ かまぼこ (什惣・スナダウ)	うどん	わかめ しいたけ にんじん ねぎ	にぼし しょうゆ さけ みりん
	おびてん	にちなんし きょうどりようり 日南市の郷土料理	おびてん【アツ・スナダウ・とうふ・しょうゆ・みりん・でんぷん・くろざとう・しお】		
16 (木)	ひむかどん	 ひむかの日 ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん ごぼう にんにく しょうが	さけ オイスター しょうゆ みりん
	しらたまだんごじる	とりにく あぶらあげ みそ	しらたま じゃがいも	にんじん こまつな しいたけ ねぎ	にぼし
17 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	カレースープ	とりにく	マカロニ	オクラ エリンギ たまねぎ にんじん	升ソフ 仔ソ 加ーこ しょうゆ ワイ しお こしょう
	ふかのピリカラフル	ふか	でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま	しょうが ピーマン あかピーマン とうもろこし にんにく	さけ しょうゆ す トウバンジャン
20 (月)	けいろう ひ 敬老の日 				
21 (火)	むぎごはん	 じゃうごや 十五夜こんだて	こめ おおむぎ		
	さといものそぼろに	とりにく あつあげ	さといも こんにゃく こめあぶら さとう でんぷん	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん
	くきわかめのすのもの	くきわかめ ツナ(まぐろ)	さとう ごま	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ
	おつきみだんご		だんご【じょうしんこ・ さとう・みずあめ・しょうゆ】		
22 (水)	むぎごはん	かこしまけん きょうどりようり 鹿児島県の郷土料理	こめ おおむぎ		
	けいはん	とりにく たまご のり		にんじん ねぎ しいたけ しょうが シモンじる つぼづけ【ほしだいこん・ みずあめ・しょうゆ・しお】	チキンバイヨン とんこつスープ みりん しょうゆ しお
	じゃこいりきんぴら	ぶたにく ちりめん てんぷら (什惣ダイ・アツ)	こめあぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ごぼう さやいんげん にんじ ん	しょうゆ さけ
23 (木)	しゅうぶん ひ 秋分の日 				
24 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	すましじる	とうふ わかめ		たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな ねぎ	にぼし しょうゆ しお
	いわしのかばやき	いわし	でんぷん こめあぶら さとう ごま		しょうゆ みりん さけ
	きゅうりのしおもみ			きゅうり	しお
27 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふチャンプル	とうふ たまご ぶたにく みそ かつおぶし	ごまあぶら こめあぶら さとう	こまつな にんじん たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	チキンバイヨン しょうゆ しお
	ツナサラダ	ツナ(まぐろ)	こめあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー	す しょうゆ
28 (火)	こくとうパン		こむぎこ こくとう		
	たんたんめん	ぶたにく だいす みそ	ちゅうかめん ねりごま ごま	しょうが こまつな もやし たけのこ しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ とんこつスープ しお トウバンジャン
	バンサンスウ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし にんじん シモンじる	す しょうゆ しお
29 (水)	 201リクエスト どんなこんだてか あててみよう！ 	とりにく	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが りんご	升ソフ 仔ソ クチャッ 米粉の加フルク ウスターソース しょうゆ
		ぎゅうにく・ぶたにく	パンこ でんぷん さとう	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう
			オリーブオイル	ブロッコリー	しお
			えきとう さとう	ぶどう	
30 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	こまつなのみそしる	とうふ わかめ みそ		こまつな たまねぎ ぶなしめじ にんじん	にぼし
	きびなごフライ (1・2ねんせい…3こ 3～6ねんせい…4こ)	きびなごフライ【きびなご・ みずあめ・さとう・しょうが・ しお・じゃがいも・でんぷん・ こめこ・げんまいこ】	こめあぶら		
	きゅうりのこんぶあえ	こんぶ	すりごま ごまあぶら	きゅうり	す しょうゆ