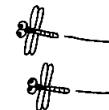




れいわ 3年度 8・9月 給食予定献立表

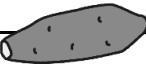
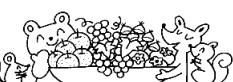


綾町立綾小学校

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	でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ えのきだけ 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)	2の3リクエスト 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 (イ・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 でんぶん 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 てんぶら (トヨリダ 1・4)	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・杵)	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	并ソフ ほし しお こしょう しょうゆ
	マーぼーなす	ぶたにく だいす みそ	はるさめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん だけのこ 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 えのきだけ にんじん ねぎ
	とりそぼろどんのぐ	とりにく だいす 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
6 (月)	むぎごはん	かづ ベジ活こんだて	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	
	こまつなのじゃこあえ	ちりめん	ごま さとう	さけ しょうゆ みりん しお	
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		ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン しお こしょう
	コーンサラダ	ハム	さとう こめあぶら		しょうゆ す こしょう
8 (水)	むぎごはん	つのちょう きょうどりょうり 都農町の郷土料理	こめ おおむぎ		
	さぶじる	ぶたにく あつあげ		にぼし しょうゆ しお	
	あじのカレーあげ	あじ	こめこ でんぶん こめあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ カレー	
	きゅうりのゆかりあえ			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
	にくやさいいため	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 でんぶん	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 しあ 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 しお
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 でんぶん	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 しお

※ 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	クリームソースフレーク クリムソースターザ 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(トヨリ・スクウダラ)	うどん	わかめ しいたけ にんじん ねぎ	にほし しょうゆ さけ みりん
	おひてん	にちなんし きょうどりょうり 日南市の郷土料理	おひてん【アツ・スクウダラ・とうふ・しょうゆ・みりん・でんぶん・くろさとう・しお】		
16 (木)	ひむかどん	ひむかの日 ひむかどん	ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう	さけ オスター・ソース 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	にほし
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	キソバ イソ ルー・コ しょうゆ ワイ しお こしょう
	ふかのピリカラフル	ふか	でんぶん 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)	むぎごはん	* * * * * 十五夜こんだて	敬老の日 	こめ おおむぎ	
21 (火)	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 でんぶん	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	かごしまけん きょうどりょうり 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 レモンじる つぼづけ【ほしだいこん・ みずあめ・しょうゆ・しお】	チキンブイヨン 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 てんぶら(トヨリダイ・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)	むぎごはん		秋分の日 	こめ おおむぎ	
24 (金)	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	にほし しょうゆ しお
	いわしのかばやき	いわし	でんぶん 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		
	とうふチャンブル	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	チキンブイヨン 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		
	たんたんぬん	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
	パンサンスウ	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 レモンじる	す しょうゆ しお
29 (水)	2の1リクエスト どんなこんだてか あててみよう!	とりにく ぎゅうにく・ぶたにく オリーブオイル えきとう さとう	こめ おおむぎ ジャガイモ こめあぶら パンこ でんぶん さとう オリーブオイル えきとう さとう	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが りんご たまねぎ ブロッコリー ぶどう	キソバ イソ ケチャップ 米粉のカレー・フレーク ウスター・ソース しょうゆ しょうゆ しお こしょう しお
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	にほし
	きびなごフライ (1・2ねんせい…3歳 3~6ねんせい…4歳)	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・でんぶん・ 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