

10月 きゅうしょくこんだてひょう

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	エネルギー 塩分
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (水)	麦ご飯		こめ むぎ			561 1.9
	ハ宝菜	ぶた肉 いか うずら卵	米油 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー たけのこ きくらげ キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう	
	小松菜とコーンのサラダ		砂糖 オリーブ油	こまつな もやし にんじん コーン レモン汁	塩 酢 こしょう しょうゆ	
2 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			581 2.1
	筑前煮	とり肉 厚あげ	こんにゃく ジャガイモ 米油 砂糖	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう いんげん	しょうゆ 酒 みりん	
	野菜とちりめんのサラダ	ちりめん	ごまドレッシング (果糖 うめぼし レモン汁 しそ 酢 しょうゆ 塩)	こまつな キャベツ しめじ にんじん		
3 (金)	高菜ごはん	ちりめん 花かつお	こめ むぎ 米油 ごま	たかな とうがらし コーン	しょうゆ 塩 酒	575 2.4
	いかだんごじる	イカ団子(たらいか 大豆パリ 塩 ごぼう カメ でん粉 砂糖 みりん) あぶらあげ	じゃがいも	にんじん はくさい しいたけ ねぎ	煮干し しょうゆ 塩	
	フルーツカクテル		ゼリー(さとう 水あめ ぶどう糖 てんぐさ でん粉糖 とうにゅう ぶどう酒)	パイン・みかん・もも缶 バナナ		
6 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			560 1.9
	のっpei汁	とうふ あぶらあげ	さといも でん粉	にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ 煮干し 酒	
	五目きんぴら	テンプラ(まだい あじえそ) ぶた肉	米油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ	
7 (火)	黒糖パン		黒糖パン			554 2.9
	ちからうどん	かまぼこ(すけとうだら 卵 塩 みりん)	いなり(あぶらあげ ぶどう糖 もち 大豆油 粉あめ)うどん	しいたけ ねぎ	しょうゆ 煮干し 酒 みりん	
	ほうれん草のツナサラダ	まぐろツナ	砂糖 ごま サフラン油	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ	しょうゆ	
8 (水)	キムチ汁	あぶらあげ みそ	こんにゃく ジャガイモ	にんじん ごぼう 白菜キムチ こまつな	煮干し	597 2.7
	炒り豆腐	とうふ ちくわいとより えそ 砂糖 大豆パリ でん粉)ちりめん 卵	米油 砂糖	たまねぎ にんじん にら	しょうゆ	
	みかん			みかん		
9 (木)	カレーチャーハン	ベーコン	こめ むぎ 米油	たまねぎ にんじん コーン	酒 しょうゆ 塩 こしょう カレー粉	565 1.8
	野菜スープ	タコボーラ(たこ たら でん粉 パーム油 さとう 水あめ)	じゃがいも	にんじん キャベツ ごぼう しめじ	塩 こしょう ガラスープ しょうゆ	
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	ナタデココ	パイン・みかん・もも缶 バナナ		
10 (金)	食パン		パン			626 1.6
	ミネストローネ		いんげんまめ ジャガイモ マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ トマト	塩 ガラスープ こしょう しょうゆ	
	魚フライ	ししゃも(でん粉 薄力粉 砂糖 塩)	米油	キャベツ にんじん	塩	
14 (火)	ピタパン		小麦粉 ショートニング 塩 イースト 砂糖			658 2.1
	白菜スープ		じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	ガラスープ 塩 こしょう	
	チキン南蛮・キャベツ	とり肉 卵	小麦粉 米油 砂糖	レモン汁 キャベツ	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
	タルタルソース	卵	調合油 でん粉糖 でん粉	きゅうりピクル レモン汁	酢 塩	
	ふわっとみかん	ゼラチン 寒天 卵黄	砂糖 もち粉 でん粉 乳糖 水あめ	オレンジ ジュース にんじん ハイ	塩	
15 (水)	くりごはん		こめ(くり・さとう)		酒 塩	594 2.2
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	じゃがいも	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	しょうゆ 煮干し	
	厚焼卵	卵	砂糖 でん粉 植物油		しょうゆ 塩	
	プロッコリーサラダ		ドレッシング (調合油 果糖 卵 レモン汁 塩 酢)	プロッコリー	塩	
	カルフィッシュ	かたくちいわし	あられ さとう			
16 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			592 2.0
	肉じゃが	牛肉 ぶた肉	じゃがいも 米油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
	しめじの和え物		ドレッシング (さとう にんにく たまねぎ 酢 塩 しょうゆ からこしょう)	しめじ きゅうり コーン		
17 (金)	麦ご飯		こめ むぎ			643 2.3
	かぼちゃのみぞ汁	厚あげ みそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ にら	煮干し	
	煮魚	さば	砂糖	しょうが こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
20 (月)	親子丼	とり肉 かまぼこ(すけとうだら 卵 塩 みりん) 卵	こめ むぎ 焼き麩	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ねぎ	みりん しょうゆ 酒 煮干し	638 2.0
	千切大根の酢の物	あぶらあげ こんぶ	砂糖 ごま油 ごま	干大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	
	米粉パン		米粉パン			
21 (火)	ラーメン	ぶた肉	中華めん	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	塩 ガラ・豚骨スープ 酒 しょうゆ こしょう	679 2.2
	大豆と小魚の揚げ煮 (砂糖)	だいす カエリ 牛乳	さつまいも こめ粉 米油 砂糖 ごま			
	麦ご飯		こめ むぎ			
22 (水)	さつま汁	とり肉 厚あげ みそ	さつまいも	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	煮干し 酒	564 2.3
	いか大根	いか 昆布	米油 砂糖	しょうが だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
	給食のり	煮干し かつおぶし	水あめ さとう	あまのり	しょうゆ みりん	
	麦ご飯		こめ むぎ			
23 (木)	おでん	とり肉 ちくわいとより えそ 砂糖 大豆パリ でん粉)うずら卵 厚揚げ	さといも	にんじん だいこん こんにゃく	煮干し しょうゆ 酒 みりん	584 2.1
	もやしの甘酢あえ	まぐろツナ缶	砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 塩分
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
24 (金)	チーズパン		チーズパン			626 2.3
	白花豆シチュー	とり肉 牛乳	白花・大福まめ(パースト) 米油 米粉 バター ジャガイモ	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	ガラスープ ぶどう酒 塩	
	大根とちりめんのサラダ	ちりめん	ドレッシング(果糖 うめぼし レモン汁 しそ 酢 しょうゆ 塩)ごま	だいこん きゅうり にんじん		
26 (日)	麦ご飯		こめ むぎ			570 1.9
	牛肉のトマト煮	牛肉	デミソース(でん粉 トマトジュース ラード)バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース	塩 ケチャップ ソース こしょう ぶどう酒	
	コーンとアスパラのサラダ		砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん コーン アスパラガス レモン汁	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
28 (火)	コッペパン		コッペパン			644 2.5
	フォー(米麺)	ぶた肉	米麺 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら 白菜キムチ	塩 ガラスープ しょうゆ 酒	
	揚げ餃子・ゆでやし	ギョーザ(ぶた肉 大豆たんぱく みりん 塩 キャベツ たまねぎ にら にんにく 砂糖 しょうが 薄力粉 ごま油)	米油	もやし にんじん	しょうゆ 酢 ・	
29 (水)	麦ご飯		こめ むぎ			664 2.2
	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		かぼちゃ たまねぎ にら	煮干し	
	揚げ魚のオーロラ和え	シイラ みそ	でん粉 米粉 米油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 塩 ケ チャップ みりん 酒	
30 (木)	ゆかりごはん		こめ むぎ グラニュー糖	しそ	塩	575 2.3
	えいようすいとん	牛乳 厚あげ	小麦粉 こめ粉	しいたけ にんじん こまつな ごぼう ねぎ	しょうゆ 煮干し	
	秋野菜の煮物	とり肉	さといも くり 米油 砂糖	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう	しょうゆ 酒 みりん	
	焼きのり			焼のり		

●このほかに毎日牛乳が1本つきます。

●天候による食材の変更は、随時お知らせいたします。

★今月の綾町産の食材紹介

天候不良のため10月の町内産の食材が少なくなっています。

米 こまつな 干ししいたけ こんにゃく類 みそ きゅうり かぼちゃ さつま芋 切干だいこん みかん ごぼう もち米粉

～お知らせ～

秋晴れの中、運動会が無事に終わりました。これからも子どもたちには勉強や運動にがんばってほしいと思います。

さて、今年も6年生が修学旅行の1日目に、保護者の方々に学校給食をもっと身近に感じ、考えていただくための「給食試食会」を実施いたします。案内文を後日配布いたします。たくさんのご参加をお待ちしています。

ご存知ですか？

給食試食会の次の日は「秋の遠足」＝「お弁当の日」です。

綾小学校では、給食時間に全校児童が「おにぎり」作りに取り組み、「お弁当の日」に何か一つでも自分でできるように、年3回実施しています。

今回は2回目になりますので、前回よりもバージョンアップして低学年は丸型、中学年は三角型、高学年は俵型に挑戦します。