



# 平成30年度 11月給食予定献立表



あや ちようりつあや しょうがっこう  
綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	き しょくひん 黄の食品	みどり しょくひん 緑の食品	ちようみりようた 調味料その他
		からだ 体をつくる	エネルギーのもと	からだちようし 体の調子をととのえる	
1 (木)	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	さけ 鮭のもみじ焼き	さけ 鮭	ノンエッグマヨ	にんじん	しお しょうゆ
	しらたま 白玉だんごじる	とり肉 あぶら 油あげ みそ	しらたま 白玉粉 じゃがいも	にんじん こまつな しいたけ にら	にほ 煮干し
2 (金)	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	よしの じる 吉野汁	とり肉 とうふ	さといも でん粉	キャベツ にんじん しいたけ ごぼう にら	しょうゆ しお さけ 酒
	ごもく 五目きんぴら	ぶた肉 ちくわ (魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん)	こめあぶら 米油 こんにゃく さとう ごま ごま油	ごぼう にんじん	しお しょうゆ さけ 酒
5 (月)	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	ひむかじる	とり肉 みそ	いもちも 蛸いも	こまつな にんじん にら	にほ 煮干し
	こうや とうふ ふくに 高野豆腐の含め煮	こうや とうふ てん 高野豆腐 天ぷら	さとう	にんじん あおめ 青豆 しいたけ	しお しょうゆ
6 (火)	コッペパン		コッペパン		
	ミートスパゲティ	とり肉 ぶた肉	スパゲティ さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ せんぎ だいこん 千切り大根 にんにく トマト	しお ケチャップ ワイン
	シーザーサラダ	むてんか 無添加ベーコン チーズ	さとう クルトン ノンエッグマヨ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	しお こしょう
7 (水)	いも 芋とてんぷらのたきこみご飯	てん 天ぷら	こめ 米 さつまいも ごま		しお しょうゆ みりん
	もずくスープ	とうふ もずく	でん粉	にんじん にら しょうが えのきたけ しいたけ	しょうゆ にほ 煮干し
	ちくさあ 千草和え	たまご あぶら 油あげ	さとう ごま	こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん す
8 (木)	ちゅうか どん ちゅうか丼	ぶた肉 ちくわ (魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん) たまご うすら卵	こめ むぎ 米 麦 さとう こめあぶら ぶん あぶら 米油 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが にんにく	とりがら しょうゆ こしょう しお さけ 酒 オイスターソース
	だいがくいも	「1年生」が収穫したさつまいもで大学いもを作ります。	さつまいも 米油 さとう 水あめ ごま		しょうゆ
	しよく 食パン		しよく 食パン		
9 (金)	あきやさい 秋 野菜のシチュー	とり肉 ぎゅうにゅう 牛乳 なま 生クリーム チーズ	さつまいも こめ 米粉 バター こめあぶら 米油	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	ワイン しお
	コールスローサラダ		さとう ノンエッグマヨ	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん レモン汁	しお
12 (月)	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	いり豆腐	とうふ とり肉 たまご 卵	こめあぶら 米油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん あお 青まめ	しお しょうゆ にほ 煮干し さけ 酒
	いしかり じる 石狩 汁	さけ あぶら 鮭 油あげ みそ	じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな	にほ 煮干し さけ 酒
13 (火)	ミルクパン		ミルクパン		
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ (すけそうだら、 でん粉、砂糖、塩、みりん、調味 料)	ちゅうか こめあぶら 中華めん 米油	にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな にら	しお とり 鶏がら しょうゆ
	だいず こさかな あ に 大豆と小魚の揚げ煮	だいず にほ 大豆 煮干しかえり 牛乳	さつまいも こめあぶら 米油 さとう ごま こめ 米粉		しょうゆ
14 (水)	ひじきごはん	とり肉 ひじき あぶら 油あげ	こめ むぎ 米 麦 さとう 油	にんじん しいたけ あお 青まめ	しょうゆ みりん しお 塩
	こまつな かの しる 小松菜のゆず香るみそ汁	わかめ みそ あぶら 油あげ		こまつな にんじん にら ゆず	にほ 煮干し
	おかかマヨあえ	ちくわ かつお節	ごま ノンエッグマヨ	せんぎ だいこん 千切り大根 きゅうり とうもろこ	しょうゆ こしょう

15 (木)	さつまいもカレー	ぶた肉 チーズ	こめ むぎ 米 麦 さつまいも こめあぶら 米 油	たまねぎ にんじん あお 青まめ にんにく りんご	とりがら しお カレー粉 しょうゆ ケチャップ ソース
	かいそうサラダ	わかめ とさかのり こんぶ きくらげ かんてん しのり	さとう ごま ごま油 <sup>あぶら</sup>	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	しお す しょうゆ
16 (金)	むぎ <sup>はん</sup> 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	がんものふくめ煮 <sup>に</sup>	とり肉 <sup>にく</sup> うすらの <sup>たまご</sup> 卵 がんも(大豆・油・にんじん・上新粉・こま)	さつまいも さとう さといも	にんじん	しお しょうゆ にほ 煮干し みりん
	あいませ	あぶら <sup>あぶら</sup> 油あげ	ごま さとう	だいこん ごぼう にんじん	しょうゆ す みりん
	てづく 手作りふりかけ	かつお節 <sup>ぶし</sup> ちりめん ひじき	ごま ごま油 <sup>あぶら</sup> さとう		しょうゆ
19 (月)	むぎ <sup>はん</sup> 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	キムチじる	ぶた肉 <sup>にく</sup> あぶら <sup>あぶら</sup> 油あげ みそ	こんにゃく	にんじん ごぼう キムチ にんにく こまつな えのきたけ	しお にほ 煮干し
	チャブチェ	ぶた肉 <sup>にく</sup>	はるさめ さとう ごま油 <sup>あぶら</sup> ごま	たまねぎ エリンギ たけのこ にら しょうが にんにく	しお しょうゆ <sup>さけ</sup> 酒
20 (火)	コッペパン		コッペパン		
	きつねうどん	かまぼこ(すけそうだら、でん 粉、砂糖、塩、みりん、調味	うどん <sup>めん</sup> 麵 さとう	にんじん しいたけ ねぎ	しお みりん しょうゆ にほ 煮干し
	わふう 和風サラダ	ちくわ(魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん) わかめ	さとう こめあぶら <sup>あぶら</sup> 米 油	にんじん キャベツ きゅうり レモン汁 <sup>じり</sup>	しょうゆ
21 (水)	おやこ <sup>どん</sup> 親子丼	とり肉 <sup>にく</sup> たまご 卵	こめ むぎ 米 麦 さとう	たまねぎ にんじん しいたけ エリンギ にら	しょうゆ しお にほ 煮干し
	ようふう 洋風しらあえ	とうふ <sup>にく</sup> ぶた肉	さとう ごま ノンエッグマヨ	ほうれんそう きゅうり にんじん	しお す しょうゆ
22 (木)	むぎ <sup>はん</sup> 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	さばのしょうが煮 <sup>に</sup>	さば	さとう こんにゃく	しょうが	しょうゆ <sup>こんぶ</sup> 昆布 さけ 酒 みりん
	そぼろ汁 <sup>じり</sup>	とり肉 <sup>にく</sup> とうふ <sup>あぶら</sup> 油あげ	さといも	しょうが にら にんじん	しょうゆ しお にほ 煮干し <sup>さけ</sup> 酒
23 (金)	きんろう <sup>かんしゃ</sup> ひ 勤労感謝の日				
26 (月)	むぎ <sup>はん</sup> 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	のっぺい汁 <sup>じり</sup>	とうふ <sup>あぶら</sup> 豆腐 油あげ	さといも こんにゃく でん粉 <sup>ぶん</sup>	にんじん だいこん ねぎ	にほ 煮干し しょうゆ <sup>さけ</sup> 酒
	ひじき煮 <sup>に</sup>	ひじき <sup>だいず</sup> 大豆 てん 天ぷら(トコ、炒) 油あげ <sup>あぶら</sup>	こめあぶら <sup>あぶら</sup> 米 油 さとう	にんじん れんこん	しょうゆ みりん
27 (火)	コッペパン		コッペパン		
	さけ <sup>こまつな</sup> 鮭と小松菜のクリームスパゲティ	さけ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>せいにく</sup> 生乳	スパゲティ オリーブ油 <sup>ゆ</sup> 米粉 <sup>こめこ</sup> バター	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな 小松菜	ワイン しお しょうゆ
	マスタード和え <sup>あ</sup>	ツナ(まぐろ)	さとう こめあぶら <sup>あぶら</sup> 米 油	きゅうり キャベツ にんじん レモン汁 <sup>じり</sup>	しお マスタード しょうゆ
28 (水)	むぎ <sup>はん</sup> 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	ツナマーボー丼 <sup>どん</sup>	とうふ <sup>あぶら</sup> ツナ(まぐろ) みそ <sup>だいず</sup> 大豆	こめあぶら <sup>あぶら</sup> 米 油 さとう でん粉 <sup>ぶん</sup> ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら しょうが	しお しょうゆ ケチャップ オイスターソース
	バンバンジー	とり肉 <sup>にく</sup> わかめ	さとう ごま	きゅうり にんじん	しお す しょうゆ
29 (木)	むぎ <sup>はん</sup> 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦		
	いなかじる	とり肉 <sup>にく</sup>	さといも こんにゃく	だいこん にんじん こまつな	しょうゆ にほ 煮干し
	がね	とうふ <sup>たまご</sup> 卵	さつまいも こむぎ <sup>こむぎ</sup> 小麦粉 米油 <sup>こめあぶら</sup> さとう	ごぼう にんじん	しお
30 (金)	ミルクパン		ミルクパン		
	まめ <sup>に</sup> 豆とソーセージのトマト煮	ウインナー ぶた肉 <sup>にく</sup>	オリーブ油 <sup>ゆ</sup>	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ パセリ にんにく	しお ワイン こしょう
	あやか 綾夏ちゃんのフルーツカクテル			パイン <sup>かん</sup> 缶 <sup>かん</sup> みかん <sup>かん</sup> 缶 <sup>かん</sup> もも缶 <sup>かん</sup> バナナ <sup>あやか</sup> 綾夏ちゃん	

「がね」は宮崎県の郷土料理

「綾夏ちゃん」は綾町の日向夏のジュース