



れいわおんど 令和3年度 10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	
1 (金)	振りかえきゅうぎょうび 振替休業日				
2 (土)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	さといものみそしる	あつあげ みそ	さといも	ごぼう こまつな にんじん エリンギ ねぎ	にぼし
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ しょうが	さけ しょうゆ みりん
3 (日)	だい かい しゅうきだいうんどうかい 第134回 秋季大運動会				
4 (月)	振りかえきゅうぎょうび 振替休業日				
5 (火)	しょくパン	おはなしこんだて① 「さつまのおいも」		こむぎこ	
	メープルゼリー		メープルゼリー		
	ミネストローネ	ぶたにく だいす	マカロニ ジャがいも	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく	がらブ スープストック しお こしょう
	さつまいもとチーズの サラダ	ハム チーズ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	しお こしょう
6 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	こめあぶら さといも	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	にぼし
	「まごわやさしい」 ひじきののもの	ひじき ツナ(まぐろ)	さつまいも ごま こめあぶら さとう	しょうが にんじん しいたけ えだまめ	さけ しょうゆ みりん
7 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	くきわかめと あじだんごのスープ	くきわかめ とうふ あじだんご【あじ・でんぷん・ さとう・しお】	ごまあぶら	こまつな えのきたけ にんじん	にぼし しょうゆ しお こしょう さけ
	とりにくとごぼうの あげに	とりにく	こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま	ごぼう	しお こしょう す しょうゆ みりん
8 (金)	ハヤシライス	ぶたにく	こめ おおむぎ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ にんにく トマト	丼ソフ 仔ソフ ハヤシルー ウスターソース ケチャップ デミタラソース ワイン しお こしょう
	ポパイサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ
	ブルーベリーゼリー		みずあめ えきとう	ブルーベリー りんごかじゅう	
11 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	あつあげのうまに	うすらたまご あつあげ ぶたにく	じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ みりん
	くきわかめのサラダ	くきわかめ ツナ(まぐろ)	さとう ごま ごまあぶら	きゅうり たまねぎ にんじん しょうが	す しょうゆ
12 (火)	コッペパン		こむぎこ		
	あじとじゃこの スパゲティ	あじ ちりめん	スパゲティ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	しお こしょう ワイン しょうゆ
	まめとれんこんの ごまマヨサラダ	しろいんげんまめ	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん れんこん	しお こしょう す しょうゆ
13 (水)	むぎごはん	おはなしこんだて② 「にくのくに」		こめ おおむぎ	
	すきやきに	ぎゅうにく とうふ	いとこんにやく こめあぶら さとう	にんじん しいたけ はくさい ねぎ	しょうゆ さけ
	せんざり だいこんサラダ	こんぶ とりにく	さとう こめあぶら ごま	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ す
14 (木)	むぎごはん	けんさんのうちくすいさんぶつおうえんしょうひすいしんじぎょう 県産農畜水産物応援消費推進事業		こめ おおむぎ	
	にくじゃが	ぶたにく あつあげ	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 さやいんげん しいたけ	しょうゆ みりん さけ
	すみそあえ	わかめ ちくわ(伊・野) みそ	さとう ごま	こまつな きゅうり にんじん	す しょうゆ
15 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	にらたまスープ	とりにく たまご		えのきたけ にら キャベツ にんじん たまねぎ	丼ソフ 仔ソフ さけ しょうゆ しお
	しいらの たこやきソースがらめ	しいら あおのり かつおぶし	こめこ こめあぶら さとう	とうもろこし えだまめ	さけ ウスターソース ケチャップ
18 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぐだくさんみそしる	あつあげ みそ	さつまいも さといも こんにやく ごまあぶら	しいたけ にんじん ごぼう こまつな	にぼし
	やきにく	ぶたにく	こめあぶら	たまねぎ エリンギ ピーマン あかピーマン きピーマン	やきにくのたれ さけ トリガツヤ

© 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。2回目は10月8日(金)です。

19 (火)	こくとうパン	くまもとけん きょうどりょうり 熊本県の郷土料理	こむぎこ こくとう		
	タイピーエン	ぶたにく うずらたまご	はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	ガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう
	ささみとやさいの ごまあえ	とりにく	さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ
20 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	こめあぶら さとう でんぷん	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ たら しょうが	しょうゆ みりん
	ナムル	あぶらあげ	さとう ごまあぶら	もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん にんにく	す しょうゆ
21 (木)	ジャンバラヤ	ぎゅうにく ぶたにく	こめ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく エリンギ	しお チリペッパー カレーこ こしょう ケチャップ
	かぼちゃのポタージュ	とりにく きゅうりゆう なまクリーム		かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな	スープストック フィッシュ しお
	フルーツジュレ	おはなしこんだて ③ 「14ひきのかぼちゃ」		パイン もも みかん アセロラジュレ ナタデココ	
22 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ごもくじる	とりにく	こんにやく	にんじん こまつな しいたけ ねぎ	にぼし しょうゆ しお こしょう
	まだいのたつたあげ	けんさんのうちくすいさんぶつおうえんしゅうひずいしんじぎょう 県産農畜水産物応援消費推進事業	でんぷん こめあぶら	しょうが	さけ しお しょうゆ みりん
	いためきゅうり		ごまあぶら ごま	きゅうり	しょうゆ
25 (月)	こぎつねごはん	とりにく あぶらあげ	さとう ごま	にんじん えだまめ	しょうゆ さけ みりん
	いもちちる	あぶらあげ	いもちこんにやく	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	にぼし しょうゆ しお
	あますあえ	とりにく	さとう	きゅうり キャベツ もやし	す しょうゆ しお
26 (火)	ミルクパン	おはなしこんだて ④ 「うどんはどこからきたの？」	ぎゅうりゆう 小麦		
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	カレーフレーク にぼし カレーこ しょうゆ しお
	かいそう サラダ	わかめ くきわかめ あかかえでのり いとかんてん	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	す しょうゆ
27 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ごじる	だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ		こまつな にんじん ねぎ	にぼし
	さけのもみじやき	さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	さけ しお しょうゆ
	きゅうりのしおもみ	やまがたけん きょうどりょうり 山形県の郷土料理		きゅうり	しお
28 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	いもに	あつあげ うずらたまご ぶたにく みそ	さといもこんにやく こめあぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	さけ みりん にぼし
	ちくわのごまあえ	ちくわ (IY・ﾀ)	さとう ごま ごまあぶら	きゅうり こまつな もやし にんじん	しょうゆ
29 (金)	301リクエスト		こめ おおむぎ		
	どんなこんだてか あててみよう!	わかめ とうふ	ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	にぼし しょうゆ
		とりにく	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
		とうりゆう	みずあめ さとう	ブロッコリー	しお

◎ 10月27日(水)～11月9日(火)の「綾小 読書まつり」にむけて、今月は本に登場する食材や料理を取り入れた「おはなしこんだて」が合計4回登場します。おはなしこんだて①②④の本は綾小学校、③の本はてるは図書館にあるので、ぜひ読んでみてくださいね！

食べ物や料理に関するおススメの本

おはなしこんだてに使われた本以外にも、綾小学校の図書室には、食べ物や料理に関する本がたくさんあります。

ふしぎ町のふしぎレストラン(1)

3つのメニューのみみつ

「ふしぎ亭」は、真夜中だけ開くレストラン。らいおんシェフとひつじママのお店です。メニューは3つ。「これが食べたい！メニュー」「思い出メニュー」「おなやみ解決メニュー」で、中は真っ白。お客が触ると食べたいものがメニューにのります。旅人が「恐竜のたまごやき」を注文すると、シェフは魔法の冷蔵庫から卵を出してたまごやきを作り、お店の秘密を話しはじめました…。



妖精アンナとぼくの料理レッスン

シュンのおばあさんは、長年、商店街で愛されている洋食屋さん。ところが最近、近所にファミリーレストランができて、なんだかお客さんがへつっているみたい…。お店のピンチを救おうと、がんばるシュンの前にあらわれたのは、伝説の料理の妖精アンナだった。



あぐり☆サイエンスクラブ:春

まさかの田んぼクラブ!?

私立中学受験をあきらめ、ちゅうぶらりんな日々を送っていた五年生の学。ある日、ぐうぜん「あぐり☆サイエンスクラブ員募集」のチラシをひろう。「野外活動、合宿あり」—おもしろいことが待っていそう。学は早速入会を申し込み、なんとクラブは一年かけて米作りを経験する「田んぼクラブ」だった—！

