



れい わ がんねん

がつ きゅうしょくよ てい こんだてひょう

# 令和元年 7月 給食予定献立表



あやちよつあやしうがっこう  
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
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (月)	さんしょくそぼろどん	とりにく たまご	こめ むぎ さとう でんぷん	しいたけ にんじん しょうが えだまめ	しょうゆ みりん
	ほうとう	ぶたにく かまぼこ(すけそうだら、でん粉、砂糖、塩、みりん)	うどん 	かぼちゃ しいたけ にんじん エリンギ ねぎ	にぼし しょうゆ
2 (火)	ミルクパン				
	トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ	とりにく なまクリーム きゅうり ゆう むてんかベーコン	スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ こまつな	しお こしょう
3 (水)	むぎごはん		こめ むぎ		
	ゴーヤととりにくのあげに いももちじる	とりにく あぶらあげ	こめあぶら はちみつ ごま でんぷん もち	にがうり かぼちゃ キャベツ こまつな えのきたけ なら	しょうゆ す しょうゆ にぼし
4 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		
	にくじゃが わかめサラダ	ぶたにく あつあげ ツナ(まぐろ) わかめ	じゃがいも さとう しらたき かんでん オリーブオイル	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ しらたき きゅうり キャベツ トマト レモンじる	しょうゆ みりん す しょうゆ
5 (金)	うめなめし にゅうめん ゆでぶたサラダ	かつおぶし あぶらあげ とりにく ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま そうめん さとう ごまあぶら ごま	うめ だいこんば 	しょうゆ にぼし こしょう しお
	★七夕行事食★ (本来は7日)				
8 (月)	むぎごはん		こめ むぎ 		
	マーボーなす ナムル	ぶたにく とうふ みそ	はるさめ ごまあぶら さとう ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ なら しょうが にんにく こまつな にんじん もやし きりぼし にんにく	しょうゆ みりん す しょうゆ
9 (火)	マヨネーズパン		マヨネーズパン	 	
	しおやきそば かむかむかいそうサラダ	ぶたにく ちくわ(魚肉でん粉 しお 砂糖 ぶどう糖)	ちゅうかめん でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン こまつな トマト きゅうり えだまめ にんじん とうもろこし	しお こしょう す しょうゆ
10 (水)	むぎごはん		こめ むぎ 		
	かぼちゃのそぼろに こまつなとしめじのあえもの	とりにく あつあげ ちくわ(魚 肉でん粉 しお 砂糖 ぶどう糖)	こめあぶら さとう しらたき わかめ さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな きゅうり ぶなしめじ にんじん レモンじる	しょうゆ しょうゆ す
11 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		
	しいらのEスカッシュ おくらととうふのスープ	しいら とうふ たまご	こめこ でんぷん こめあぶら さとう オリーブオイル	にんにく トマト きゅうり たまねぎ レモンじる キャベツ にんじん おくら えのきたけ	ワイン す しょうゆ しょうゆ しお
12 (金)	ひやじる	あじ とうふ みそ	こめ むぎ ごま	きゅうり ねぎ	にぼし
	ごもくきんぴら	ぶたにく ちくわ(魚肉でん粉 しお 砂糖 ぶどう糖)	ごま ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん	みりん しょうゆ
16 (火)	ミルクパン				
	パンプキンポタージュ さかなのピザふうパンこやき きゅうりのもみ	きゅうり ゆう なまクリーム さわら チーズ 	じゃがいも でんぷん パンこ オリーブオイル	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし トマト たまねぎ にんじん にんにく きゅうり 	しお こしょう バジル しお
17 (水)	むぎごはん		こめ むぎ		
	サンラータン ゴーヤチャンプルー	とりにく ぶたにく とうふ たまご みそ はなかつお	ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ にがうり	しょうゆ す しょうゆ みりん
18 (木)	なつやさいのカレー	ぶたにく	こめ むぎ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン トマト にんにく りんご	こめこルウ
	あやかちゃんフルーツジュレ	「綾夏ちゃん」は、 綾町の特産品 	さとう	みかん りんご ナタデココ もも パイン 日向夏	
19 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		
	チキンなんばん	とりにく 	こめあぶら	レモンじる	「チキンなんばん」は、 宮崎県の郷土料理 
	きゅうりのしおもみ			きゅうり	しお
	タルタルソース		ノンエッグマヨ		しお
	すましじる	とうふ	でんぷん	おきなわもすく こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ	しょうゆ にぼし