



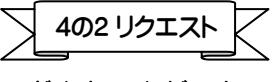
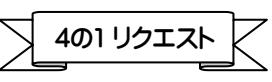
れいわねんど  
令和3年度 11月 給食予定献立表



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 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	こんさいじる	* ふたにく あつあげ		にんじん れんこん だいこん ごぼう ねぎ	にほし しょうゆ
	いわしのしょうがに	いわし	さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ みりん しお
	おかかあえ	かつおぶし	さとう	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ
2 (火)	1～5年生…校外学習(おべんとう) / 6年生…修学旅行				
3 (水)	文化の日				
4 (木)	みやざきじとっこのおやこどん	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	アンド & ベジ活こんだて	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ	にほし しょうゆ さけ みりん
	ひゅうがなつふうみサラダ	とりにく (みやざきじとっこ) たまご	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひゅうがなつドレッシング 【なたねあぶら・ひゅうがなつみ かんかじゅう・す・しょうゆ】	キャベツ きゅうり にんじん
5 (金)	ピーンズカレー	ふたにく ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー だいす	こめ おおむぎ ジャガイモ こめあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ ににく りんご	ガラスープ ケチャップ カレーフレーク ウスターーズ デミグラスソース
	ごぼうサラダ	ツナ (まぐろ)	ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ
8 (月)	むぎごはん	は ひ いい歯の日こんだて	こめ おおむぎ		
	もちいりキムチじる	ぶたにく あつあげ みそ	トック	はくさいキムチ にんじん だいこん キャベツ にら	にほし
	だいすとこざかのかみかみあえ	だいす にほしかえり	でんぶん さつまいも こめあぶら さとう ごま		しょうゆ みりん
9 (火)	コッペパン		こむぎこ		
	さけとこまつのクリームスパゲティ	さけ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	スパゲティ こめこ バター	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	ワイン キソフ イヨソ しお こしょう しょうゆ
	マスタードあえ	ツナ (まぐろ)	さとう こめあぶら	きゅうり キャベツ にんじん レモンじる	マスター しょうゆ
10 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふとだいこんのスープ	とうふ	ごま	だいこん みずな しいたけ ねぎ	とんこつスープ しょうゆ
	ぶたにくのみそいため	ぶたにく ちくわ (イリ・タラ) みそ	さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ にんじん たけのこ ぶなしめじ	しょうゆ さけ しお トウガソーソー
11 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	がんものふくめに	とりにく うずらたまご がんもどき【だいす・にんじん・ごぼう・ひじき・さとう・でんぶん・しお】	さつまいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん
	ばいにくあえ	わかめ ちくわ (イリ・タラ)	ごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん うめぼし	しょうゆ
12 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	なめこじる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	さつまいも	なめこ エリンギ こまつな	にほし
	うなぎのかばやき	うなぎ (みやざきけんさん)			
	きゅうりのしおもみ	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		きゅうり	しお
15 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	こまつのスープ	とうふ わかめ	ごまあぶら	こまつな エリンギ にんじん	にほし しょうゆ しお こしょう さけ
	あやのやさいと あつあげのいためもの	あつあげ ぶたにく	こめあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ににく しょうが	みりん しょうゆ さけ トウガソーソー
	てづくりふりかけ	ちりめん ひじき かつおぶし	ごま さとう ごまあぶら		しょうゆ

◎ 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。3回目は11月4日(木)です。

	こめこパン		こめこ		
16 (火)	しろはなまめのシチュー	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも こめあぶら こめこ バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ	キソウ イヨン ワイン しお こしょう
	ツナカレーサラダ	ツナ (まぐろ)	ノンエッグマヨネーズ さとう	きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし	カレーこ しお こしょう
	ピピンバドン	ぶたにく たまご	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら	にんにく こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん
17 (水)	ごもくスープ	ベーコン	はるさめ		ガラスープ しょうゆ しお
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
18 (木)	とうふの チリソースにこみ	とうふ うずらたまご ぶたにく しろいんげんまめ	こめあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ぶなしめじ にら にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ さけ トウバソウヤツ しお
	バンバンジーサラダ	とりにく みそ 	ごま さとう	きゅうり こまつな みずな にんじん しょうが	しょうゆ す
19 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	せんぎりだいこんの みそしる	とうふ あつあげ みそ		きりぼしだいこん こまつな キャベツ みずな えのきだけ	にぼし
	あじのかわりあげ	あじ	こめこ でんぶん こめあぶら さとう パンこ ごま	しょうが えだまめ とうもろこし	さけ しお
22 (月)	 どんなこんだてか あててみよう!		ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら	はくさいキムチ たくあん えだまめ
			もしく とうふ	でんぶん	たまねぎ にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ
			タラ グチ あおさのり	でんぶん さとう こむぎこ だいすあぶら こめあぶら	 しお
			とうにゅう	さとう こめこ でんぶん こめあぶら みずあめ	ココアパウダー
23 (火)	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日				
24 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	あきやさいのにもの	とりにく 	さといも くり こめあぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん さけ
	くきわかめのツナあえ	くきわかめ ツナ (まぐろ)	さとう こめあぶら	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ
25 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	さといもの すりながしじる	あぶらあげ	さといも	こまつな たまねぎ エリンギ にんじん ねぎ	にぼし しょうゆ みりん さけ しお
	かんぱちのみそマヨやき	かんぱち (みやざきけんさん) みそ	ノンエッグマヨネーズ さとう		さけ みりん す
	きゅうりのしおもみ	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ょう 県産農畜水産物応援消費推進事業		きゅうり	しお
26 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちゃんこじる	とりにく あつあげ みそ	いももち こめあぶら	にんじん こまつな にら しょうが	キソウ イヨン さけ しょうゆ みりん
	ひじきに	ぶたにく ひじき ちくわ (イリ・タラ)	いとこんにゃく こめあぶら さとう	にんじん しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん さけ
29 (月)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日				
30 (火)	 どんなこんだてか あててみよう!		こむぎこ こくとう		
			とうふ あぶらあげ	うどん	たいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ
			とりにく 	こむぎこ でんぶん こめあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ
				オリーブオイル	ブロッコリー
			とうにゅう	さとう こめこ こめあぶら でんぶん	しお ココアパウダー