



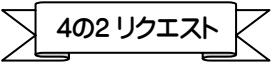


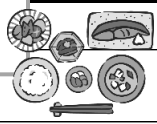
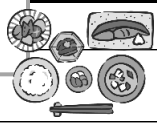

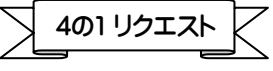

令和3年度 11月 給食予定献立表



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	ぶたにく 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 でんぷん	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)	みやざきじとつこの おやこどん	けんさんのうちくすいせ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 & かつ 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	ハム	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)	ビーンズカレー	ぶたにく ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー だいず	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく りんご	ガラスープ クチャップ カルドール クスターソース 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		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
	だいずとこざかなの かみかみあげ	だいず にほしかえり	でんぷん さつまいも こめあぶら さとう ごま		しょうゆ みりん
9 (火)	コッパン		こむぎこ		
	さけとこまつなの クリームスパゲティ	さけ ベーコン きゅうにゅう 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 酢(ワ) 仔(イ) 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	マスタード 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(IV・ﾀ) みそ	さとう ごまあぶら でんぷん	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 トウモロコシ
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 うすらたまご がんもどき【だいず・にんじん ・ごぼう・ひじき・さとう・ でんぷん・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(IV・ﾀ)	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せ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		
	こまつなのスープ	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 にんにく しょうが	みりん しょうゆ さけ トウモロコシ
	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。

16 (火)	こめこパン		こめこ			
	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 パター	にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ	狩ゾ 仔ソ 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	
17 (水)	ビビンバどん	ぶたにく たまご	こめ おおむぎ さとう こま 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	
	ごもくスープ	ベーコン	はるさめ 	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ	ガラスープ しょうゆ しお	
18 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ			
	とうふの チリソースにこみ	とうふ うすらたまご ぶたにく しろいんげんまめ	こめあぶら さとう でんぷん	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 ゆが ツヤ しお	
	パンパンジーサラダ	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		きりほしだいこん こまつな キャベツ みずな えのきたけ	にほし	
	あじのかわりあげ	あじ	こめこ でんぷん 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)	 402 リクエスト 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	しょうゆ みりん しお こしょう	
		もずく とうふ	でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	にほし しょうゆ	
		タラ グチ あおさのり	でんぷん さとう こむぎこ だいずあぶら こめあぶら			しお
		とうにゅう	さとう こめこ でんぷん こめあぶら みずあめ			ココアパウダー
23 (火)	<small>きんろうかんしゃ</small> ひ 勤労感謝の日					
24 (水)	むぎごはん	<small>わしょく ひ</small> 和食の日こんだて 	こめ おおむぎ			
	あきやさいののもの	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	にほし 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	<small>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きょう</small> 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	狩ゾ 仔ソ さけ しょうゆ みりん	
	ひじきに	ぶたにく ひじき ちくわ (IV・ﾀ))	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)	<small>ふりかえきゅうぎょうび</small> 振替休業日					
30 (火)	 401 リクエスト 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	だいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ	にほし しょうゆ みりん さけ	
		とりにく 	こむぎこ でんぷん こめあぶら ら	にんにく しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ	
		とうにゅう	オリーブオイル	ブロッコリー	しお	
		さとう こめこ こめあぶら でんぷん		ココアパウダー		