



こんだてよていひょう

平成30年4月27日
綾部市立吉美小学校

	こんだて	あか	き	みどり		調味料
		血・肉・骨をつくる仲間	熱や力のもとになる仲間	からだの調子を 整える仲間		
1 (火)	セルフホットドッグ 牛乳 オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	カレーこ こしょう ケチャップ マスタード とんかつソース しょうゆ コンソメ しお	
2 (水)	ぶたキムチどん 牛乳 はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	むぎごはん あぶら さとう はるさめ	はくさい にんじん ニラ しょうが にんにく もやし ◎たまねぎ きゃべつ	しょうゆ みりん ガラスープ しお ちゅうかだし	
7 (月)	ごはん 牛乳 はるさめのあまからいため とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ベーコン	ごはん はるさめ あぶら さとう	にんじん ◎たまねぎ ニラ にんにく しょうが もやし ◎ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう ガラスープ ちゅうかスープ	
8 (火)	コッパン 牛乳 とりにくとポテトのオレンジソース コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン こむぎこ かたくりこ あぶら マーマレード じゃがいも	レモンじる ◎たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	す しょうゆ コンソメ こしょう ガラスープ しお	
9 (水)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん バター こむぎこ あぶら	たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース	ガラスープ しお こしょう ケチャップ す ウスターソース とんかつソース コンソメ	
10 (木)	ミルクパン 牛乳 ホキのオニオンガーリック やさいのスープに	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	ミルクパン かたくりこ あぶら さとう	◎たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし しめじ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん コンソメ	
11 (金)	ごはん 牛乳 あつあげのやさいあんかけ ナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	ごはん さとう あぶら かたくりこ	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかだし さけ しょうゆ す	
14 (月)	むぎごはん 牛乳 カレーにくじゃが こまつなののりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だしこんぶ だしかつお のり	むぎごはん じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゅうり キャベツ もやし	しょうゆ さけ みりん カレーこ	
15 (火)	こがたパン 牛乳 やきそば ハムレモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こがたパン ちゅうかめん あぶら	もやし キャベツ ピーマン だいこん にんじん みずな ◎たまねぎ レモンじる	ウスターソース とんかつソース しお こしょう しょうゆ	
16 (水)	たけのこごはん 牛乳 にくだんごとやさいのにも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ミートボール だしこんぶ だしかつお	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ	たけのこ にんじん かんぴょう たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん しお	
17 (木)	ごはん いわしのかばやき 牛乳 そくせきあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ とうふ みそ だしこんぶ だしかつお	ごはん かたくりこ あぶら	キャベツ にんじん だいこん ◎たまねぎ えのき ◎ねぎ	さけ しょうゆ みりん	
18 (金)	ごはん 牛乳 とりにくとやさいのたまごとじ キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ しおこんぶ だしかつお だしこんぶ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ ◎たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	しょうゆ さけ	
21 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのいそふうみ うめあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり わかめ あぶらあげ だしこんぶ だしかつお	ごはん あぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん きゅうり うめ えのき ◎たまねぎ ◎ねぎ	しょうゆ みりん しお	
22 (火)	コッパン 牛乳 ポークビーンズ パインサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ みずな パインアップル	ケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ ガラスープ す	
23 (水)	ごはん 牛乳 ★ちくわのちゃのはあげ ココロサラダ とんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく みそ だしこんぶ だしかつお	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく	せんちゃ きゅうり にんじん ◎たまねぎ キャベツ ◎ねぎ	しょうゆ しお こしょう す	
24 (木)	あじつけパン 牛乳 ポテトサラダ にんじんのスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	あじつけパン じゃがいも マヨネーズ	にんじん ◎たまねぎ きゅうり キャベツ パセリ	しお こしょう ガラスープ コンソメ	
25 (金)	ごはん 牛乳 さばのこうみに ごまあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ だしこんぶ だしかつお	ごはん さとう ごま じゃがいも	しょうが ◎ねぎ こまつな キャベツ にんじん ◎たまねぎ	しょうゆ みりん	
28 (月)	ごはん 牛乳 みそいため わかたけじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ だしこんぶ だしかつお	ごはん こんにやく あぶら さとう	ごぼう キャベツ にんじん しょうが ◎ねぎ たけのこ ◎たまねぎ えのき	さけ しょうゆ みりん	
29 (火)	こくさんこむぎパン 牛乳 コロケ きゃべつのソテー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも あぶら ワンタン	キャベツ にんじん もやし ◎ニラ ◎たまねぎ しょうが	ケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ ガラスープ ちゅうかスープ	
30 (水)	そぼろごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご あぶらあげ みそ だしこんぶ だしかつお	ごはん あぶら さとう	しょうが グリンピース ◎ねぎ にんじん だいこん ◎たまねぎ	しょうゆ みりん さけ	
31 (木)	こくとうパン 牛乳 クリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こくとうパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり	しお こしょう ガラスープ コンソメ す	

*献立内容は、物資の配達の関係、警報等で変更する場合があります。★は新メニュー、◎は吉美地域産の食材です。