

6月 こんだてよていひょう

平成30年5月30日
綾部市立吉美小学校

	こんだて	あか 血・肉・骨をつくる仲間	き 熱や力のもとになる仲間	みどり からだの調子を整える仲間	調味料
1 (金)	ごはん 牛乳 さばかんとひじきのにももの わふうサラダ	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ ひらてん だしじゃこ	ごはん こんにやく オリーブオイル	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり みずな	しょうゆ す しお こしょう
4 (月)	ごはん チキンごぼう カルシウムサラダ 牛乳 わかめスープ	ぎゅうにゅう とり わかめ ベーコン	ごはん かたくりこ あぶら さとう オリーブオイル	キャベツ きりほしだいこん ごぼう こまつな にんじん コーン たまねぎ えのき	さけ す しょうゆ こしょう みりん しお ちゅうかだし
5 (火)	コッペパン 牛乳 ミートボールのようふうに しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール	コッペパン さとう オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり みずな	ガラスープ コンソメ しお こしょう す しょうゆ
6 (水)	カレーライス 牛乳 フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	むぎごはん じゃがいも オリーブオイル あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく グリンピース パイナップル みかん きゅうり キャベツ	カレー ケチャップ しお ウスターソース コンソメ す とんかつソース しょうゆ
7 (木)	チーズパン 牛乳 ホキのバーベキューソース こぶきいも コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ みそ あおのり ベーコン	チーズパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく りんご コーン にんじん たまねぎ パセリ	さけ ケチャップ しお ウスターソース こしょう しょうゆ コンソメ
8 (金)	えんどうごはん 牛乳 ぶたにくのいためもの あぶらあげときゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ だしかつお だしこんぶ	ごはん あぶら さとう	えんどうまめ にんにく たまねぎ えのき キャベツ だいこん ねぎ にんじん	しお さとう しょうゆ こしょう
11 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ オリーブオイル	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり	さけ しお しょうゆ トウバンジャン す みりん ウスターソース
12 (火)	こがたパン 牛乳 イタリアンスパゲティー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム いか ぶたにく チーズ	こがたパン あぶら スパゲティー さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゃべつ きゅうり コーン	ケチャップ こしょう トマトピューレ しお ウスターソース す
13 (水)	ごはん 牛乳 いわしのトウバンジャンふうみ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ だしかつお だしこんぶ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのき だいこん	しょうゆ さけ トウバンジャン しお す こぶちゃ
14 (木)	あじつけパン 牛乳 ポテトとベーコンのガーリックいため やさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう みそ	あじつけパン あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン	コンソメ しお こしょう ガーリックパウダー ガラスープ
15 (金)	ピピンバ 牛乳 レタスのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン あいびきミンチ たまご	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま	しょうが にんにく にんじん もやし レタス ほうれんそう きりほしだいこん たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ す トウバンジャン しお
18 (月)	むぎごはん 牛乳 マーボーじゃがいも ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたミンチ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ オリーブオイル	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり こまつな もやし	トウバンジャン しょうゆ す ちゅうかスープ
19 (火)	たかなどん 牛乳 ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん さとう ごまあぶら	たかな たけのこ にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たら きゃべつ	しょうゆ ガラスープ ちゅうかだし さけ
20 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに こんぶあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ とうふ わかめ だしかつお だしこんぶ	ごはん さとう	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ	さけ みりん しょうゆ しお
21 (木)	こくとうパン 牛乳 チキンとやさいのトマトに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	パン マカロニ オリーブオイル	たまねぎ キャベツ グリンピース コーン にんじん きゅうり	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう ガラスープ す
22 (金)	ごはん 牛乳 とりのからあげ さっぱりサラダ とうふとちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん みずな たまねぎ しそ たら ちんげんさい しょうが にんにく	さけ しお す こしょう しょうゆ ちゅうかだし
25 (月)	ポークオニオンどん 牛乳 はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら さとう	にんにく たまねぎ もやし たら じゃべつ にんじん	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお ガラスープ こしょう
26 (火)	コッペパン 牛乳 てりやきチキン じゃべつのソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん パセリ たまねぎ	さけ しょうゆ みりん しお こしょう コンソメ
27 (水)	ごはん 牛乳 ホキのなんばんづけ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ だしかつお だしこんぶ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン じゃべつ ねぎ	さけ す しょうゆ しお こしょう カレーこ
28 (木)	こくさんこむぎパン 牛乳 まめカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたミンチ チーズ	こくさんこむぎパン じゃがいも オリーブオイル さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが みずな りんご じゃべつ きゅうり にんにく	カレールウ トマトピューレ しお す ガラスープ こしょう とんかつソース
29 (金)	おやこどん 牛乳 あかだし オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ わかめ みそ だしかつお だしこんぶ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ぶ	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	さけ みりん しょうゆ

*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。◎は吉美地域産の食材です。