









7月 こんだてよていひょう

平成30年6月29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
2 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 すぶた 酢豚 とうふ 豆腐の酸辣湯	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	むぎごはん かたくりこ あぶら ラーゆ	しょうが ◎にんじん ピーマン ◎たまねぎ ニラ ほししいたけ たけのこ ◎ねぎ	しょうゆ 中華だし ケチャップ 酒 酢 塩 こしょう 砂糖
3 (火)	コッパン 牛乳 ミートソースサンド パンプキンスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず チーズ	パン あぶら こむぎこ ◎じゃがいも バター 	◎にんじん ◎たまねぎ しょうが にんにく エリンギ かぼちゃ コーン パセリ トマト セロリ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ウスターソース
4 (水)	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ きゅうりのゆかり和え 貝だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さわら 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	しょうが きゅうり ◎にんじん しそ なす ◎たまねぎ えのき ◎ねぎ	しょうゆ
5 (木)	こくとう 黒糖パン 牛乳 チキンと野菜ラタトゥイユ風 マスタードサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ	パン ◎じゃがいも さとう オリーブオイル	◎たまねぎ ◎にんじん ズッキーニ ピーマン にんにく きゃべつ みずな ◎きゅうり コーン トマト	ケチャップ 塩 酢 こしょう しょうゆ コンソメ マスタード
6 (金)	ちらし寿司 牛乳 あまがわゆる 天の川汁 てづく たなはた 手作り七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とりミンチ のり とりにく だしかつお だしこんぶ	ごはん さとう ビーフン あぶら 	◎にんじん ◎きゅうり コーン ◎ねぎ たまねぎ かんぴょう ほししいたけ パイナップル みかん ナタデココ	酢 塩 酒 しょうゆ みりん
9 (月)	ごはん 牛乳 なつやさいい 夏野菜入りマーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし ニラ たまねぎ ◎にんじん しょうが にんにく ◎きゅうり ピーマン なす 	しょうゆ 酒 トウバンジャン ちゅうかだし 酢 塩
10 (火)	こがた 小型パン 牛乳 わふう 和風スパゲティ うめ 梅ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ	こがたパン スパゲティ あぶら さとう オリーブオイル	◎にんじん たまねぎ なす ◎きゅうり ほししいたけ さやいんげん みずな うめ キャベツ コーン	しょうゆ 塩 酢 砂糖
11 (水)	新ゴボウとベーコンのピラフ風(セルフ) 牛乳 トマトとたまごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら バター	ごぼう たまねぎ ◎にんじん グリンピース コーン トマト きゃべつ しょうが 	塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ
12 (木)	こくさんこむぎ 国産小麦パン 牛乳 とりにく 鶏肉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 ベーコン	パン こむぎこ あぶら かたくりこ マーレード ◎じゃがいも	レモンじる ◎にんじん たまねぎ パセリ	酢 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
13 (金)	ごはん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ きゅうりの酢の物 とうがンのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ ぶたにく みそ だしかつお だしこんぶ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	しそ ◎きゅうり ◎にんじん もやし とうがん たまねぎ えのき ◎ねぎ 	酢 しょうゆ 塩
17 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが きりほしだいこん 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん こんにゃく ◎じゃがいも あぶら さとう	はくさいキムチ ◎にんじん たまねぎ きりほしだいこん ◎きゅうり コーン みずな	しょうゆ 酒 みりん 酢
18 (水)	ドライカレー 牛乳 ポテトの青のりバター フルーツポンチ	ぎゅうにゅう あいびきミンチ チーズ あおのり	ごはん ◎じゃがいも バター 	たまねぎ ◎にんじん ピーマン エリンギ にんにく しょうが トマト みかん パイナップル もも レモンじる	カレー粉 塩 ウスターソース こしょう

* 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。