



# 8・9月 こんだてよていひょう

平成30年8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
31 (金)	夏野菜カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・わかめ	ごはん・あぶら オリーブオイル さとう カレールウ	にんにく・しょうが・たまねぎ・なす ◎かぼちゃ・にんじん・トマト コーン・ピーマン・エリンギ きゃべつ・きゅうり	ガラスープ 塩 酢 しょうゆ ケチャップ こしょう
3 (月)	ごはん 牛乳 鶏のからあげ 即席和え かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・みそ・だしかつお だしこんぶ	ごはん・かたくりこ こむぎこ・あぶら	しょうが・きゃべつ にんじん・◎きゅうり かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ	酒 しょうゆ
4 (火)	パン いちごジャム 牛乳 ホキのマリネ コンソメスープ	ぎゅうにゅう・ホキ ウインナー	パン・いちごジャム かたくりこ・あぶら さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく こまつな・きゃべつ	しょうゆ 塩 酢 コンソメ みりん こしょう
5 (水)	麦ご飯 牛乳 鶏肉とウズラの中華炒め わかめスープ	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・わかめ ベーコン	むぎごはん・ごまあぶら あぶら・こんにやく さとう・かたくりこ	しょうが・にんにく・たけのこ ほししいたけ・にんじん たけのこ・いんげん・きくらげ もやし・きゃべつ・たまねぎ	しょうゆ 塩 酒 トウバンジャン 酢 ガラスープ こしょう 中華スープ
6 (木)	ミルクパン 牛乳 肉団子と玉ねぎのトマト煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール	ミルクパン・◎じゃがいも あぶら・さとう オリーブオイル	にんじん・たまねぎ・なす トマト・いんげん・きゃべつ コーン・みずな	コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ
7 (金)	高菜どんぶり 牛乳 貝だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく 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・にんにく・たかな たけのこ・にんじん・ねぎ・なす きゃべつ・たまねぎ・えのき	酒 みりん しょうゆ
10 (月)	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわのカレー揚げ きゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう・あぶらあげ わかめ・とうふ・ちくわ だしこんぶ・だしかつお	ごはん・こむぎこ・あぶら かたくりこ・さとう	きゅうり・にんじん もやし・たまねぎ えのき・ねぎ	カレー粉 酢 塩 しょうゆ
11 (火)	小型パン 牛乳 やきそば レモン和え	ぎゅうにゅう・ぶたにく	パン・ちゅうかめん あぶら	もやし・きゃべつ・ピーマン たまねぎ・にんじん・だいこん みずな・きゅうり・レモンじる	ウスターソース やきそばソース しょうゆ
12(水)	振替休日				
13 (木)	黒糖パン 牛乳 洋風きんぴら 冬瓜とたまごのスープ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ベーコン・たまご	こくとうパン・あぶら ◎じゃがいも・こんにやく さとう・かたくりこ	にんじん・ごぼう ◎ピーマン・とうがん きゃべつ・パセリ	しょうゆ 塩 酒 コンソメ こしょう
14 (金)	スタミナ丼 牛乳 春雨スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とりにく	ごはん・あぶら さとう・ピーマン	たまねぎ・もやし・ニラ ピーマン・にんじん・ねぎ しょうが・にんにく チンゲンサイ・みかん	トウバンジャン 中華スープ 酒 ガラスープ しょうゆ
18(火)	振替休日				
19 (水)	ハヤシライス 牛乳 枝豆とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき	ごはん・◎じゃがいも あぶら・さとう ハヤシルウ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゃべつ えだまめ・えのき	塩 こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 酢
20 (木)	味付けパン 牛乳 ハンバーグのトマトソース 野菜の洋風煮	ぎゅうにゅう ハンバーグ	あじつけパン・あぶら ◎じゃがいも	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ グリーンピース・トマト	赤ワイン ガラスープ コンソメ 塩 こしょう
21 (金)	ごはん 牛乳 いわしフライ 塩昆布和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう・いわし しおこんぶ・みそ だしこんぶ・だしかつお	ごはん・あぶら ◎じゃがいも	きゃべつ・にんじん たまねぎ・◎ねぎ	とんかつソース しょうゆ
25 (火)	パン 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう・ハム メンチカツ	パン・あぶら かたくりこ	きゃべつ・コーン にんじん・たまねぎ	とんかつソース 塩 こしょう ガラスープ コンソメ
26 (水)	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ ぶどう	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ	ごはん・さとう ワンタン	はくさい・にんじん・ニラ エリンギ・しょうが・◎ねぎ にんにく・きゃべつ・もやし たまねぎ・ぶどう	しょうゆ みりん ガラスープ 中華スープ
27 (木)	国産小麦パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	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 オリーブオイル	たまねぎ・にんじん トマト・きゃべつ きゅうり	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース ガラスープ しょうゆ 酢 マスタード
28 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかばやき しそ和え すまし汁	ぎゅうにゅう・さんま とうふ・わかめ だしこんぶ・だしかつお	ごはん・かたくりこ あぶら・さとう	だいこん・きゅうり・しそ にんじん・たまねぎ ◎ねぎ	しょうゆ 酒 みりん

\* 献立内容は、物資の配達の関係、警報等に変更する場合があります。◎は吉美地域産の食材です。