



日曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	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	その他 (調味料など)
13日 月	チキンカレー フレンチサラダ お祝いデザート	牛乳 とり肉 チーズ	ごはん ジャがいも 油 さとう お祝いデザート	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	トンカツソース ウスターソース 濃口しょうゆ カレールウ 酢 塩 こしょう
14日 火	ごはん すき焼き風煮 いそかあえ	 牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 のり だしかつお こんぶ	ごはん ジャがいも こんにゃく 油 さとう	人参 白菜 ねぎ キャベツ もやし	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ
15日 水	ぶた丼 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	ごはん こんにゃく 油 さとう	玉ねぎ 人参 さやいんげん えのき キャベツ ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ とりがらだし 中華だし こしょう
16日 木	味付けパン ハンバーグ トマトオニオンソース 野菜の洋風煮	牛乳 とり肉 ハンバーグ	味付けパン ジャがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし グリーンピース	トンカツソース 塩 トマトケチャップ こしょう ドミグラスソース コンソメ
17日 金	ごはん ホキの香味あげ 臭だくさんみそ汁	牛乳 ホキ あおのり 油揚げ みそ こんぶ だしかつお	ごはん 小麦粉 ごま 油	こまつな キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ	塩
20日 月	振替休業日				
21日 火	小型パン 春キャベツのうどん ささみサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ だしかつお こんぶ	小型パン うどん ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 水菜	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 塩
22日 水	卵入り切り干し大根のピビンバ 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	ごはん 大麦 春雨 油 ごま油 さとう	にんにく 切り干し大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 水菜 しょうが 干しいたけ	焼肉のたれ 濃口しょうゆ 酒 塩 とりがらだし 薄口しょうゆ
23日 木	黒糖パン ビーフンの野菜いため チンゲン菜のスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ビーフン 油 ごま油	キャベツ 葉ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 しょうが	薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらだし 中華だし
24日 金	麦ごはん とりのからあげ 五目みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ だしかつお こんぶ	ごはん 片栗粉 薄力粉 油	しょうが 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ	酒 濃口しょうゆ
25日 土	肉みそひじきそぼろ丼 すまし汁 きよみオレンジ	牛乳 とり肉 みそ 干しひじき 豆腐 こんぶ わかめ だしかつお	ごはん 油 さとう	玉ねぎ 人参 サヤインゲン えのき 葉ねぎ しょうが きよみオレンジ	酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ
27日 月	麦ごはん にら入りマーボー豆腐 ナムル	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	ごはん 大麦 さとう 片栗粉 さとう ごま ごま油	しょうが にら たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 水菜	トウバンジャン 酒 濃口しょうゆ 酢 中華だし
28日 火	国産小麦パン 鱈のオニオンガーリック 肉団子スープ	牛乳 鱈 肉団子	国産小麦パン ジャがいも 油 さとう	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ 人参	薄口しょうゆ 酒 みりん コンソメ こしょう
29日 水	昭和の日				
30日 木	ミルクパン ポークビーンズ みかんサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 レッドキドニー チーズ	ミルクパン ジャがいも 油 さとう	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり グリーンピース みかん	トマトピューレ 塩 トマトケチャップ こしょう 濃口しょうゆ 酢

※献立の内容は、物資の配達の関係、警報等で変更する場合があります。赤字は綾部産の食材です。



新学期スタートを迎えました。

今年度もきみっこが元気にすごせるよう、安心安全でおいしい給食を提供します。

「食べること」は「生きること」です。毎日の学校給食は食に関する知識や実践力をつけるための生きた教材です。

献立表の3色分類も参考にしながら、食べることを通して「生きる力」をつけていきましょう！



給食は次のような内容で行っています。

○ 月・水・金は米飯給食、火・木はパン給食を基本としています。

☆ ごはんの日

農林水産省より米飯給食の実施回数増加が推進されており、月1回は必ず、火・木曜日も米飯給食を実施します。

ごはんは、綾部産こしひかりを使用しています。

