



日曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	あか 血・肉・骨をつくる	き 熱や力のもとになる	みどり からだの調子を整える	その他 (調味料など)
1月	チキンハヤシライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	たまねぎ グリンピース にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	ケチャップ コンソメ とんかつソース す しお こしょう
2火	コッペパン ポテとウイナーのガーリックソテー やさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ウイナー みそ とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	コンソメ しお こしょう
3水	ごはん ぶたにくのにんにくしょうゆいため やさいのごまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だしかつお こんぶ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう ねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ みりん
4木	ミルクパン イカとだいのすのチリソース わかめスープ	ぎゅうにゅう イカ だいのす とりにく わかめ	ミルクパン あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん	しお こしょう トウバンジャン ケチャップ しょうゆ さけ ちゅうかだし とりがらだし
5金	えんどうごはん とりにくのしょうがいため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ だしかつお こんぶ わかめ	ごはん あぶら	えんどうまめ キャベツ なら たまねぎ にんじん しょうが もやし ねぎ	しお しょうゆ さけ みりん
8月	ごはん かみかみきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ くきわかめ とうふ だしかつお こんぶ	ごはん あぶら さとう ごま	こんにゃく にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ こまつな	みりん しょうゆ
9火	こがたパン やきそば カルシウムたっぷりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こがたパン あぶら ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	もやし キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん とうもろこし	ウスターソース しお やきそばソース す こしょう しょうゆ
10水	ごはん とりにくとあつあげのみそに さっぱりあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにく あつあげ だしかつお こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん しょうが キャベツ もやし	しょうゆ あじわいランチ さけ ほんす
11木	あじつけパン さわらのオニオンガーリック にくだんごスープ	ぎゅうにゅう さわら	あじつけパン あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ にんじん パセリ	しょうゆ さけ みりん コンソメ こしょう
12金	きりぼしだいこんのピピンパ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	にんじん にんにく きりぼしだいこん キムチ キャベツ みずな たまねぎ ほうれんそう しょうが ほししいたけ	やきにくのたれ さけ しょうゆ ちゅうかだし しお とりがらだし
15月	ごはん カレーにくじゃが キャベツのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だしかつお こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	こんにゃく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	しょうゆ カレーこ みりん さけ す
16火	ごはん アジのなんばんづけ みょうがいきりみそしる	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ みそ だしかつお こんぶ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ねぎ みょうが	しょうゆ す しお こしょう ごはんの日
17水	にくみそひじきどん とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき みそ とうふ だしかつお こんぶ	むぎごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん ねぎ えのきたけ	さけ みりん しょうゆ
18木	こくとうパン ビーフンのごもくいため レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こくとうパン ピーフン あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん パセリ レタス	しお こしょう しょうゆ コンソメ
19金	ごはん とりにくとやさいのにも みずなともやしのうめあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だしかつお こんぶ	ごはん じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん みずな もやし うめ	しょうゆ さけ
22月	ごはん はるさめいりマーボーどうふ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン さけ ちゅうかだし す
23火	コッペパン ミンチカツ キャベツのスープに	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン ミンチカツ あぶら	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ みずな	ちゅうのうソース しお コンソメ こしょう
24水	さんしょくどん わかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ だしかつお こんぶ	ごはん あぶら さとう	にんじん しょうが たまねぎ こまつな たけのこ えのき	しょうゆ みりん しお
25木	こくさんこむぎパン チキンとポテのオレンジソースあえ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	こくさんこむぎパン あぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ マーマレード	レモンじる たまねぎ もやし にんじん キャベツ みずな	す しょうゆ コンソメ しお こしょう
26金	ごはん さばのみそに ごもくじる	ぎゅうにゅう さば みそ だしかつお こんぶ	ごはん さとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのき ねぎ	さけ しょうゆ しお みりん
29月	ごはん ぶたにくとキャベツのみそいため ちゅうかさスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく わかめ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん たけのこ にんにく もやし たまねぎ しょうが ねぎ	トウバンジャン さけ しょうゆ す こしょう ちゅうかだし しお とりがらだし
30火	コッペパン ミートビーンズのケチャップいため やさいのようふうに	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ だいのす とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	ケチャップ こしょう ウスターソース しお コンソメ

* 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。青文字は綾部産の食材です。

* 配膳の過程での新型コロナウイルス感染症対策のため、可能な限り品数の少ない献立で適切な栄養摂取ができるようにしています。