



こんだてよていひょう



令和2年6月26日
綾部市立吉美小学校

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水	むぎごはん いわしのさっぱりあげ なすのみそしる 	ぎゅうにゅう いわし わかめ あぶらあげ みそ だしかつお こんぶ	むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	にんにく しょうが なす キャベツ  たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ す トウバンジャン
2木	こくとうパン タマナーチャンプルー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ  とりにく	こくとうパン あぶら ワンタン	キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ たら ほししいたけ しょうが	オイスターソース さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし とりがらだし
3金	ごはん とりにくとやさいのあますいため きりほしだいこんのいために	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だしかつお こんぶ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ もやし にんじん にんにく ピーマン しょうが こんにゃく きりほしだいこん グリンピース	しょうゆ さけ す トウバンジャン
6月	こぎつねちらしずし あまのがわじる  たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ささみ あぶらあげ とりにく だしかつお こんぶ	ごはん さとう ごま ピーファン たなばたゼリー	にんじん さやいんげん ほししいたけ かんぴょう  たまねぎ オクラ	すしのこ しょうゆ みりん しお
7火	こがたパン たんたんめん えだまめのちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	こがたパン あぶら ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ とうもろこし  キャベツ にんじん えだまめ	トウバンジャン さけ とりがらだし しお しょうゆ す
8水	ごはん さばのソースに  こうやどうふのもの	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ とりにく だしかつお こんぶ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ	しょうゆ みりん ウスターソース さけ
9木	こくさんこむぎパン ハンバーグのトマトソースかけ やさいのカレースープに	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	こくさんこむぎパン さとう あぶら	トマト にんにく たまねぎ キャベツ にんじん  えのきたけ パセリ	ケチャップ コンソメ こしょう しお カレーこ
10金	ごはん まんがんにとなつやさいの ごまみそいため キャベツのあっさりじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だしかつお こんぶ	ごはん あぶら さとう ごま	まんがんにあまとう なす かぼちゃ さやいんげん こんにゃく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	さけ  みりん しょうゆ 
13月	ごはん キムチにくじゃが きりほしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だしかつお こんぶ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キムチ こんにゃく たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん さけ す
14火	コッペパン ジャーマンポテト とりにくのラタトゥイユふう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	コッペパン あぶら  じゃがいも	たまねぎ パセリ トマト キャベツ ズッキーニ なす きピーマン にんにく	しお こしょう ケチャップ コンソメ
15水	ごはん ようふうきんぴら きゅうりのすのもの 	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン  きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん さけ とうがらしこ す しお
16木	チキンオニオンどん とうふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だしかつお こんぶ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん たら キャベツ こまつな	しょうゆ さけ しお こしょう
17金	ごはん アジのねぎソースかけ かぼちゃのみそしる 	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	にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん	す  しょうゆ しお ごはんの日
20月	ごはん なすいりマーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかいため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし さけ しお オイスターソース こしょう
21火	コッペパン とりにくとだいずのトマトにこみ やさいのカレーソテー 	ぎゅうにゅう とりにく だいず こなチーズ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ トマト にんにく  パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	ケチャップ しお しょうゆ コンソメ こしょう カレーこ
22水	さばとひじきのそぼろどん ごもくじる 	ぎゅうにゅう ひじき さばかん あぶらあげ だしかつお こんぶ	ごはん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ   えのきたけ	しょうゆ さけ みりん
27月	ごはん ぶたにくとこんにゃくのみそいため とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ だしかつお こんぶ	ごはん あぶら さとう	こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん ねぎ しょうが とうがん たまねぎ こまつな	しょうゆ さけ みりん
28火	コッペパン てりやきチキン コンソメスープ 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん  パセリ	しょうゆ さけ みりん コンソメ しお こしょう
29水	ドライカレー キャベツとコーンのソテー ももゼリー 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら ももゼリー 	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが  キャベツ とうもろこし	カレールウ カレーこ しお ケチャップ こしょう ウスターソース 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。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。