



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火	コッペパン かぼちゃコロッケ キャベツのソテー とりにくとたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン かぼちゃコロッケ あぶら	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	しお こしょう コンソメ しょうゆ
2水	ごはん スタミナいため コーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キムチ ねぎ チンゲンサイ とうもろこし ほししいたけ	しょうゆ みりん とりがらだし ちゅうかだし
3木	ミルクパン ホキのカレーマリネ やさいのようふうに	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	ミルクパン あぶら こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ パセリ	しょうゆ す しお こしょう カレーこ コンソメ
4金	とりそぼろごはん とうがんいりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき みそ こんぶ あぶらあげ だしかつお	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース とうがん キャベツ ねぎ	しょうゆ さけ みりん
7月	ごはん かぼちゃとなすのにくみそかけ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ だしかつお こんぶ	ごはん あぶら さとう	かぼちゃ なす グリーンピース たまねぎ えのきたけ にんじん みずな	みりん しょうゆ
8火	こがたパン ちゃんぽん ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こがたパン ごまあぶら ちゅうかめん あぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり とうもろこし	とりがらだし しお ちゅうかだし す しょうゆ こしょう
9水	ごはん さばのしょうがに キャベツのごまあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ だしかつお こんぶ	ごはん さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん さけ
10木	こくとうパン ビーフンのカレーいため もやしのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こくとうパン あぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく もやし チンゲンサイ とうもろこし	しょうゆ しお こしょう カレーこ オイスターソース とりがらだし ちゅうかだし
11金	ハヤシライス キャベツとなつみかんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり みかん	ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース しお しょうゆ す こしょう
14月	むぎごはん とりにくのしそからあげ かぼちゃときりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ だしかつお こんぶ	むぎごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	しそ かぼちゃ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	さけ しお しょうゆ
15火	コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	ケチャップ こしょう ウスターソース しお しょうゆ コンソメ す
16水	ごはん いわしのかばやき そくせきあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ とうふ みそ だしかつお こんぶ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	しょうゆ さけ みりん
17木	振りかえきゅうぎょうび 振替休業日				
18金	ごはん とりにくとうすらたまごの ちゅうかいため わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご あつあげ わかめ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう ごま	ほししいたけ さやいんげん こんにゃく たけのこ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	こしょう しょうゆ トウバンジャン さけ とりがらだし ちゅうかだし
19土	スタミナオニオンどん 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 はるさめ さとう	たまねぎ にんじん にんにく にら キャベツ みずな しょうが	やきにくのたれ さけ とりがらだし しょうゆ ちゅうかだし
21月	けいろう ひ 敬老の日		22火	しゅうぶん ひ 秋分の日	
24木	あじつけパン きりぼしだいこんのケチャップいため こんさいじる【 <small>びんくしょくひん</small> 備蓄食品】	ぎゅうにゅう ささみ ほうさい きゅうしょく	あじつけパン あぶら さとう	きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン こんさいじる【 <small>びんくしょくひん</small> 備蓄食品】	コンソメ ケチャップ とんかつソース しお ウスターソース こしょう
25金	たかなそぼろどん ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だしかつお こんぶ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	たかな たけのこ にんじん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ みずな	しょうゆ さけ みりん
28月	ごはん とりにくのにんにくしょうゆいため あぶらあげとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だしかつお こんぶ	ごはん ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん かぼちゃ キャベツ	さけ しょうゆ しお こしょう
29火	コッペパン チキンとポテトのカレーなんばん とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	コッペパン あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん パセリ とうもろこし	しょうゆ カレーこ す しお こしょう コンソメ
30水	ごはん さんまのたつたあげ キャベツのすましじる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ だしかつお こんぶ	ごはん あぶら かたくりこ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん

* 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。