



こんだてよていひょう



令和2年9月29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木	バターパン おつきみハンバーグ キャベツのソテー ごこくほうじょうスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく まめるい	バターパン あぶら じゃがいも こくもつ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	ケチャップ みりん ウスターソース しお こしょう コンソメ
2金	チャブチェどん とりだんごのさっぱりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね とうふ	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら ほししいたけ ねぎ	ちゅうかだし とりがらだし しょうゆ さけ
5月	ごはん とりにくとだいずのみそに キャベツのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ みそ けずりぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	こんにゃく たまねぎ ごぼう さやいんげん しょうが にんじん キャベツ みずな	しょうゆ さけ す しお
6火	こがたパン わふうスパゲティ うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ	こがたパン スパゲティ あぶら さとう	ほししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ だいこん みずな うめ	しょうゆ コンソメ しお こしょう す
7水	チキンカレーライス 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 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	カレールウ ケチャップ カレーこ ウスターソース しょうゆ とんかつソース す しお こしょう
8木	あじつけパン ホキのレモンふうみあげ やさいのようふうに	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	あじつけパン あぶら こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	レモンじる だいこん たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ コンソメ しお こしょう
9金	ごはん にんじんとぶたにくのオイスターいため こまつなのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう ごま	だいこん こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース さけ とりがらだし ちゅうかだし
12月	ごはん とりにくのピリからいため とうふとたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	ごはん かたくりこ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ だいこん しょうが	トウバンジャン しょうゆ とりがらだし ちゅうかだし
13火	コッペパン パンプキンシチュー みかんいりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン あぶら バター こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース みかん キャベツ みずな	しお こしょう コンソメ す
14水	ごはん とりにくとさつまいものあますがらめ ふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく ふ けずりぶし こんぶ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さつまいも さとう	しょうが たまねぎ だいこん にんじん こまつな	しょうゆ す みりん
15木	ごはん さばのみそに キャベツのそくせきあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ こんぶ あぶらあげ けずりぶし	ごはん さとう	しょうが キャベツ にんじん だいこん たまねぎ みずな えのきたけ	さけ しょうゆ みりん ごはんの日
16金	うすらたまご たまねぎのちゅうかどん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが だいこん	しょうゆ さけ しお ちゅうかだし す
19月	ぎゅうどん きょうとのわぎゅう だいこんのとりみじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ けずりぶし こんぶ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん しめじ しょうが	しょうゆ さけ みりん しお
20火	こくさんこむぎパン チキンとポテトのアップルソースあえ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こくさんこむぎパン あぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	りんご たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし パセリ	しょうゆ す しお こしょう コンソメ
21水	ごはん むししゅうまい きりぼしだいこんのナムル きのこのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく とうふ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ	す しょうゆ しお とりがらだし ちゅうかだし
22木	こくとうパン しろみざかなのマヨネーズむし かぼちゃのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら チーズ	こくとうパン マヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ
23金	あきのセルフまぜごはん さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし こんぶ	ごはん あぶら さとう さつまいも	ほししいたけ ごぼう しめじ にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん
26月	ごはん すきやきふう だいこんのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ けずりぶし こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	こんにゃく にんじん ねぎ はくさい たまねぎ だいこん キャベツ	しょうゆ さけ こしょう
27火	スラッピージョー キャベツとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご	コッペパン あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ えのきたけ パセリ	ケチャップ コンソメ ウスターソース しお こしょう
28水	ごはん さんまのかばやき こんさいじる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ けずりぶし こんぶ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	さけ しょうゆ みりん
29木	あじつけパン にくだんごのコンソメに ささみいりサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ささみ	あじつけパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ だいこん にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	コンソメ しょうゆ しお こしょう す
30金	とりにくのあまからどん ごもくごまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし こんぶ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく だいこん こまつな	さけ しょうゆ 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。