



こんだてよていひょう



令和2年10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)
2月	ごはん だいずのごしきあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ みそ けずりぶし こんぶ	ごはん さつまいも あぶら さとう	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ねぎ 	しょうゆ
3火	ぶんかひ 文化の日				
4水	あきのカレーライス ささみいりサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん さつまいも さとう あぶら	ひょうたんかぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	コンソメ ケチャップ カレーこ カレールウ とんかつソース す ウスターソース しお しょうゆ こしょう
5木	ぜんりゅうふんパン ホキのオニオンガーリックソースかけ だいこんスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	ぜんりゅうふんパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな	しょうゆ さけ みりん コンソメ
6金	ごはん きのこいりマーボー豆腐 はやとうりのナムル	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ えのきたけ キャベツ はやとうり	さけ トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ す
9月	ごはん とりにくのてりやき そくせきあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ けずりぶし こんぶ	ごはん さとう あぶら	キャベツ はやとうり ねぎ にんじん きりぼしだいこん ひょうたんかぼちゃ たまねぎ	さけ しょうゆ みりん
10火	コッペパン ハンバーグのきのこソースかけ だいこんのようふうに	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	コッペパン じゃがいも	しめじ えのきたけ たまねぎ だいこん 	とんかつソース コンソメ ウスターソース こしょう デミグラスソース しお
11水	ごはん こぶきいも ししゃものてんぷら たまねぎのすましじる	ぎゅうにゅう あおのり ししゃも わかめ けずりぶし こんぶ 	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ 	しお しょうゆ みりん
12木	こくとうパン クリームシチュー パインいりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく バター	こくとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ パイナップル 	しお こしょう コンソメ す
13金	まぜたらチャーハン はるさめスープ 	ぎゅうにゅう たまご ウイナー 	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ねぎ はやとうり こまつな しょうが	しお しょうゆ さけ ちゅうかだし とりがらだし
16月	ごはん さばのさっぱり キャベツのごまあえ ひょうたんかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ けずりぶし こんぶ	ごはん さとう ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん はやとうり ねぎ ひょうたんかぼちゃ たまねぎ	トウバンジャン す しょうゆ さけ ちゅうかだし
17火	こがたパン カレーうどん ひじきのマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき けずりぶし こんぶ	こがたパン うどん マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ はやとうり	カレールウ カレーこ しょうゆ みりん
18水	さつまいもごはん ひろうすのにつけ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき みそ けずりぶし こんぶ	ごはん さつまいも くろごま あぶら 	こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ 	しお しょうゆ
19木	こくさんこむぎパン だいずとマカロニのケチャップに コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず 	こくさんこむぎパン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース はやとうり キャベツ とうもろこし	ケチャップ こしょう しお ウスターソース しょうゆ コンソメ す
20金	とりそぼろずし うすくずしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ けずりぶし こんぶ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ほししいたけ とうもろこし グリーンピース にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ みずな	すしのこ みりん しお しょうゆ
23月	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日				
24火	ごはん とりにくのしょうがいため キャベツのしそあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ けずりぶし こんぶ	ごはん あぶら 	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん しそ だいこん ねぎ 	しょうゆ さけ みりん  ごはんの日
25水	ごはん はっぼうさい 	ぎゅうにゅう ぶたにく  うすらたまご	ごはん かたくりこ さつまいも あぶら くろごま さとう	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ しお ちゅうかだし さけ みりん
26木	あじつけパン たらのケチャップソースかけ キャベツのスープに	ぎゅうにゅう たら 	あじつけパン あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース	しお ケチャップ あかワイン こしょう す コンソメ
27金	ごはん うめぼし とりにくとこうやどうふのもの みずなのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ けずりぶし こんぶ	ごはん さとう じゃがいも	うめぼし たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース キャベツ みずな 	みりん  しょうゆ
30月	ごはん あつあげのカレーに はやとうりのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しおこんぶ けずりぶし こんぶ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ はやとうり	みりん しょうゆ カレーこ

* 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。