



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	ハヤシライス ささみとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ジャがいも あぶら	かぼちゃ キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース とうもろこし	ハヤシルウ コンソメ ケチャップ しお とんかつソース こしょう しょうゆ
2木	ミルクパン かぼちゃコロッケ キャベツのガーリックソテー とりにくとたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン あぶら かぼちゃコロッケ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	しお こしょう ガーリックパウダー コンソメ しょうゆ
3金	さんしょくどん ふのすましじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご ふ	ごはん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ こまつな えのき ねぎ	みりん しょうゆ しお しょうゆ にぼしだし
6月	わかめごはん ツナとひじきののもの しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あぶらあげ さつまあげ	ごはん ジャがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ	しょうゆ さけ す みりん にぼしだし
7火	こがたパン やきそば レモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こがたパン あぶら ちゅうかめん	もやし キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん みずな	ウスターソース やきそばソース しお こしょう しょうゆ レモンかじゅう
8水	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ	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 しいたけ なす たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	さけ しょうゆ す オイスターソース
9木	こくさんこむぎパン ブリのケチャップがらめ ウイナーとキャベツのスープに	ぎゅうにゅう ブリ ウイナー	こくさんこむぎパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ジャがいも	たまねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん パセリ グリーンピース	ケチャップ しお こしょう コンソメ
10金	とりにくとキャベツの しょうがいためどん えのきのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	ごはん あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ いら しょうが えのき ねぎ	さけ みりん しょうゆ にぼしだし
13月	むぎごはん アジフライ キャベツのソテー とうふのみそじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ふ	むぎごはん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	とんかつソース しお にぼしだし
14火	コッペパン とりにくとポテトのレモンふうみ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン かたくりこ あぶら さとう ジャがいも	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	す レモンかじゅう しょうゆ コンソメ こしょう
15水	ごはん さばのさっぱり ぐたくさんみそじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	ごはん さとう	ねぎ しょうが だいこん キャベツ たまねぎ にんじん	す しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし にぼしだし
16木	こくとうパン にくだんごとジャがいものトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご	こくとうパン さとう ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし パセリ きゅうり	しお こしょう コンソメ す
17金	トントンどん たまねぎのすましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ えのき こまつな みかん	しょうゆ さけ みりん にぼしだし
20月	おつきみ 敬老の日				
21火	ごはん かぼちゃとなすのにくみそかけ おつきみじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく だいす	ごはん あぶら さとう いもち	ねぎ にんじん えのき たまねぎ かぼちゃ グリーンピース なす	みりん しょうゆ にぼしだし
22水	ごはん とりにくとやさいののもの ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま ジャがいも こんにゃく	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん いんげん もやし	しょうゆ さけ す みりん にぼしだし
23木	しゅうぶん 秋分の日				
24金	トリガイとごぼうのまぜごはん ごもくじる	ぎゅうにゅう とうふ トリガイ あぶらあげ とりにく	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん みずな しいたけ えだまめ しょうが たまねぎ こまつな	しょうゆ さけ す にぼしだし
27月	むぎごはん とりにくとあつあげのみそいため みずなのすましじる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とうふ とりにく	むぎごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ いんげん みずな だいこん	さけ しょうゆ みりん にぼしだし
28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 だいす ぶたにく	コッペパン ジャがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし	トマトピューレ しお ケチャップ こしょう ウスターソース コンソメ
29水	ごはん いわしのかばやき きりぼしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう いわし みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ えのき にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん にぼしだし
30木	あじつけパン 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 ベーコン	あじつけパン ビーフン あぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ちんげんさい とうもろこし ピーマン もやし	しょうゆ とりがらだし ガーリックパウダー しお カレーこ こしょう オイスターソース ちゅうかだし

* 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。