



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金	ごはん ちくわのいそべあげ はくさいとみずなのあえもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ みそ	ごはん こむぎこ あぶら	はくさい にんじん ねぎ だいこん たまねぎ みずな	しょうゆ にぼし
4月	ごはん とりにくとはるさめのあまからいため よしのじる	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ なら にんにく しょうが はくさい しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう にぼし
5火	こがたパン きのこスパゲッティ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こがたパン あぶら スパゲッティ さとう	しめじ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	コンソメ しょうゆ す しお こしょう
6水	チキンカレーライス えだまめとしそひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ひょうたんかぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ えだまめ	カレーウ しょうゆ す
7木	バターパン とりにくとやさいのマスタードいため じゃがいもとたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく	バターパン あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな	マスタード しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース コンソメ
8金	ごはん ぶたにくとだいずのみそに みずなのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	ごはん こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	さやいんげん にんじん みずな ごぼう しょうが キャベツ	さけ しょうゆ す にぼし
11月	ごはん だいこんとあつあげのそぼろに こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ いりごま	だいこん にんじん いんげん こまつな キャベツ	さけ しょうゆ にぼし
12火	コッペパン とりにくとポテトのアップルソース やさいのようふうに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース パセリ	りんごピューレ しお しょうゆ す こしょう コンソメ
13水	振替休業日				
14木	こくさんこむぎパン にくだんごとたまねぎのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご	こくさんこむぎパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん なす たまねぎ トマト キャベツ はやとりのり とうもろこし パセリ	コンソメ しお みりん こしょう しょうゆ す
15金	ごはん いわしのたつたあげ レモンあえ こんさいじる	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 こんにゃく	キャベツ しょうが にんじん はやとりのり だいこん ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ レモンかじゅう しお こしょう す にぼし
16土	ぶたにくのあまからどん とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ あぶらあげ	ごはん むぎごはん あぶら さとう かたくりこ こんにゃく	たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん しょうが にんにく ねぎ	さけ みりん しょうゆ にぼし トウバンジャン
18月	振替休業日				
19火	ごはん さばのうめに そくせきあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	ごはん さとう こんにゃく	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん さやいんげん うめ	さけ みりん しょうゆ にぼし
20水	ごはん こうやどうふのもの もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	ごはん じゃがいも さとう いりごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ はやとりのり みずな	みりん しょうゆ にぼし す
21木	こくとうパン にんじんとぶたにくの オイスターいため ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こくとうパン さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが チンゲンサイ	さけ トウバンジャン オイスターソース コンソメ しょうゆ こしょう
22金	ごはん ハンバーグのわふうソースかけ しおちゃんこに	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	ごはん かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし なら しょうが	さけ しょうゆ みりん とりがらだし ちゅうかだし しお レモンかじゅう
25月	ごはん とりにくとさつまいものあますがらめ たまねぎのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも さとう ふ	たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん はくさい	しょうゆ す みりん にぼし
26火	コッペパン 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 ぶたしパーチップ だいず たまご	コッペパン あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ えのきたけ パセリ	トマトピューレ しお ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょ う
27水	ごはん さけのちゃんちゃんあげ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ねぎ だいこん	みりん しょうゆ しお こしょう にぼし
28木	地産地消 仕出し弁当の日				
29金	たかなどん 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	ごはん いりごま ふ ごまあぶら さとう	たかなづけ たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ひょうたんかぼちゃ	しょうゆ みりん さけ にぼし

* 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。