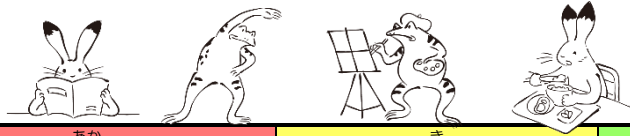


# がっ こんだて よ ていひょう 10月 献立予定表



あやべしりつあやべしろうがっこう  
綾部市立綾部小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名 ぎゅうにゅう まいにちで (牛乳は毎日出ます)	あか	き	みどり	
			からだ 体をつくる	エネルギーをつくる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
2	げつ	ふりかえきぎゅうひ 振替休業日				
3	か	セルフてりやきチキンバーガー (コッパン てりやきチキン キャベツソテー) じゃがいもと玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 ベーコン	コッパン さとう 油 じゃがいも かたくり粉	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし	
4	すい	ポークカレーライス ひじきのいりどりソテー	ぎゅうにゅう ぶた肉 ひじき	むぎ 麦ごはん 油 さとう じゃがいも	たま 玉ねぎ にんじん グリーンピース 枝豆 しょうが にんにく りんご キャベツ	
5	もく	バターパン 肉団子の洋風煮 えだまめ 枝豆とコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	バターパン 油 はるさめ 春雨	たま 玉ねぎ キャベツ にんじん 大根 パセリ とうもろこし 枝豆 にんにく	
6	きん	ごはん 鯖のみそ煮 さわにわん 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ 煮干 ぶた肉	ごはん さとう	だいこん 玉ねぎ にんじん 水菜 ごぼう こんにゃく	
7	ど	スタミナオニオン丼 やさしい 野菜たっぷりごまみそ汁	ぎゅうにゅう ぶた肉 油あげ みそ 煮干	ごはん ごま さとう ごま油 焼肉のたれ	たま 玉ねぎ にんじん なら にんにく キャベツ もやし えのきたけ 葉ねぎ	
9	げつ	スポーツの日				
10	か	ナポリタン いもいもソテー おたのしみドリンク (アップル&キャロット ジュース)	とりひき肉 ウィナー ベーコン ※牛乳はありません	スパゲティ 油 さとう さつまいも	たま 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく 切干大根 りんご	
11	すい	ごはん ぶた肉とキャベツの塩だれ炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶた肉 豆腐 たまご 煮干	ごはん 油 かたくり粉	たま 玉ねぎ キャベツ にんじん なら にんにく 葉ねぎ レモン果汁	
12	もく	黒糖パン とり肉とポテトのアップルソース ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりもも肉 ベーコン	黒糖パン 油 小麦粉 かたくり粉 マカロニ じゃがいも さとう	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ トマト りんご	
13	きん	こぎつねずし すまし汁	ぎゅうにゅう とりひき肉 煮干 油あげ 蒸かまぼこ 豆腐 わかめ 鯖	ごはん 油 ごま さとう	にんじん 干しいたけ 枝豆 たま 玉ねぎ 葉ねぎ	
16	げつ	肉そぼろごはん 厚あげのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひき肉 豚ひき肉 厚あげ さつまあげ みそ 煮干	ごはん さとう	にんじん 玉ねぎ れんこん 葉ねぎ しょうが キャベツ もやし とうもろこし	
17	か	コッパン 白身魚のカレー揚げ とり肉と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりもも肉	コッパン かたくり粉 油	たま 玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ とうもろこし えのきたけ	
18	すい	ぶた肉のみそだれ丼 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ 豆腐 煮干 とりもも肉	むぎ 麦ごはん 油 さとう かたくり粉	たま 玉ねぎ にんじん 切干大根 ピーマン しょうが にんにく 白菜 しめじ 葉ねぎ	
19	もく	ごはん 豆腐のみそ汁 ちくわのいそべあげ 白菜とほうれん草の煮びたし	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり 油あげ 豆腐 みそ 煮干	ごはん 小麦粉 油 ごま	はくさい 白菜 にんじん ほうれん草 大根 たま 玉ねぎ 葉ねぎ	
20	きん	ごはん 春雨スープ ぶた肉とチンゲン菜のオイスター炒め	ぎゅうにゅう とりひき肉 ぶた肉 厚あげ	ごはん 油 さとう 春雨	キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 にんにく なら もやし	
23	げつ	ごはん 和木梅のうめえからあげ 臭だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 油あげ みそ 煮干	ごはん さとう 油 かたくり粉	うめ 梅ぼし 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ 葉ねぎ	
24	か	国産小麦パン 秋のクリームシチュー 水菜のサラダ	ぎゅうにゅう とりもも肉 ツナ 調製豆乳	国産小麦パン さつまいも じゃがいも 油 小麦粉 豆乳のバター さとう	たま 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しめじ キャベツ グリーンピース 水菜	
25	すい	ごはん マーボー高野豆腐 キャベツのマヨネーズ和え	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 高野豆腐 赤みそ	ごはん かたくり粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さとう	たま 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根	
26	もく	味付けパン スラッピージョニ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 大豆 ウィナー	味付けパン じゃがいも 油 かたくり粉	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ 小松菜	
27	きん	ごはん うすら卵入り筑前煮 小松菜のごま和え	ぎゅうにゅう とりもも肉 うすら卵 煮干	ごはん 油 さとう ごま	は 干しいたけ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ こんにゃく	
30	げつ	ごはん ぶた肉のしょうが炒め しそ和え さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶた肉 豆腐 みそ 煮干 油あげ	ごはん さつまいも 油	たま 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり 葉ねぎ	
31	か	コッパン ハンバーグ きのことソース いりどり野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりもも肉	コッパン 油 さとう	たま 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん かぼちゃ パセリ	

\*献立は変更になることがあります。 \*下線は食器をティッシュでふく日です。 \*は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)