



10がつ よていこんだて

綾部市立中筋小学校

	こんだて	ざいりょう			
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	
1 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン たんたんめん さっぱりいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	コッペパン さとう ごまあぶら ちゅうかめん	あぶら ごま	にんじん キャベツ こまつな チンゲンサイ にんにく しょうが もやし コーン
2 (水)	ぎゅうにゅう ハヤシライス げんきサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし	ごはん あぶら さとう じゃがいも	おおむぎ	にんじん キャベツ トマト グリーンピース たまねぎ コーン
3 (木)	ぎゅうにゅう ミルクパン にくだんごのようふう ココロソテー	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	ミルクパン あぶら		にんじん キャベツ だいこん えだまめ たまねぎ コーン パセリ
4 (金)	ぎゅうにゅう スタミナオニオンどん はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もめんとうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	はるさめ	にんじん キャベツ にら チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが
7 (月)	 ふりかえきゅうじつ 				
8 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン とりにくとさつまいものあまからソース みずなのハリハリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	コッペパン あぶら さとう さつまいも	かたくりこ	にんじん しょうが にんにく みずな だいこん
9 (水)	ぎゅうにゅう ごはん うずらたまごとうやとうふのうまに キャベツのごまいため	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ うずらたまご さつまあげ	ごはん あぶら さとう ごま		にんじん いんげん こまつな つきこんにゃく キャベツ ごぼう ほししいたけ
10 (木)	【めのあいごデー🍷】 ぎゅうにゅう あじつけパン たらのかチャップソースかけ とりにくとほうれんそうのスープに 	ぎゅうにゅう たら とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん トマト はくさい コーン ほうれんそう たまねぎ
11 (金)	ぎゅうにゅう ごはん だいずとひじきのにもの しそいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	ひじき だいず	ごはん あぶら さとう	にんじん キャベツ いんげん つきこんにゃく たまねぎ ごぼう もやし ゆかり
14 (月)	スポーツのひ 				
15 (火)	ぎゅうにゅう ごはん いかとはるさめのツルツルいため だいこんのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むしかまぼこ	ごはん ごまあぶら はるさめ		にんじん キャベツ だいこん ぶなしめじ たまねぎ みずな もやし にら
16 (水)	【あじわいランチ】 ぎゅうにゅう ごはん わぎうめのうめえからあげ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ そらやまみそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ		にんじん キャベツ はねぎ しめじ わぎうめ たまねぎ
17 (木)	ぎゅうにゅう バターパン ポトフ  キャベツとウインナーのカレーソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	バターパン あぶら じゃがいも		にんじん キャベツ だいこん みずな たまねぎ
18 (金)	ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく	ごはん おおむぎ あぶら		にんじん キャベツ トマト えのきたけ たまねぎ にんにく はねぎ

きゅうしょくじゃがいもメニューコンテストのおうぼは

10がつ31にちまでです！

たくさんのじゃがいもをつかったメニューのおうぼをまっています！



