



こんだてよていひょう

綾部市立東綾小・中学校

日	曜	こんだてめい 献立名 (牛乳は 毎日つきます)	しょくひん しゅるい たいない おも 食品の種類と体内での主なはたらき		
			からだをつくる (あか)	ねつやちからのもとになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
13	木	あじつけパン ハンバーグ はるやさいのスープに デザート	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	あじつけパン じゃがいも あぶら デザート	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ
14	金	チキンカレーライス キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし
17	月	にくみそひじきそばうどん あつあげとキャベツのおつゆ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき みそ あつあげ にぼし	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ ねぎ
18	火	こがたパン はるキャベツうどん きりぼしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし ツナ	こがたパン うどん マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ みずな きりぼしだいこん
19	水	振替休業日 (ふりかえきゅうぎょうび)			
20	木	こくとうパン ウィンナーとじゃがいものトマトにこみ えだまめのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん パセリ にんにく えだまめ キャベツ
21	金	ごはん さばのみそに ごぼうといんげんのあまからいため たまねぎのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ にぼし	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ごぼう さやいんげん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ
22	土	ぶたどん とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ にぼし	むぎごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん こんにゃく キャベツ ねぎ
24	月	ごはん とりにくのからあげ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ にぼし	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん にんじん こまつな
25	火	コッペパン カレービーンズ みかんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	コッペパン じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん
26	水	むぎごはん ホイコーロー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく わかめ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	キャベツ にんじん たけのこ にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが
27	木	こくさんこむぎパン しろみざかなのオニオンガーリック ベーコンとチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こくさんこむぎパン かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん チンゲンサイ
28	金	ごはん にくじゃが そくせきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし わかめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース キャベツ もやし

☆都合によって、献立が変更になることがあります。
☆お米は綾部でとれたコシヒカリをつかっています。

せ すじ の た 背筋をピンと伸ばして食べよう

よい姿勢をつくるためのポイント

