



こんだてよていひょう

綾部市立東綾小・中学校

日	曜	献立名 (牛乳は毎日つきます)	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)
31	木	なつやさいカレーライス ささみとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト キャベツ とうもろこし
1	金	ごはん とりにく とたまねぎのしょうがいため あつあげのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう にぼし とりにく わかめ あつあげ みそ	ごはん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが れいとうみかん
4	月	たかなごはん ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ にぼし	むぎごはん ごま ごまあぶら さとう	たかなづけ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな
5	火	こがたパン やきそば そくせきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおのり	こがたパン やきそば あぶら	もやし キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん みずな
6	水	ごはん にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう グリーンピース
7	木	ミルクパン ホキのマリネ ウイナーとキャベツのスープに	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー	ミルクパン かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ グリーンピース
8	金	ごはん かぼちゃのそぼろに しんこあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あつあげ にぼし	ごはん さとう あぶら	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たくあん
11	月	とりにく と ごぼうのませごはん おつきみじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ にぼし	ごはん いももち あぶら さとう じゅうごやゼリー	しいたけ えだまめ しめじ ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな
12	火	コッペパン とりにく と ポテトのレモンふうみ ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	レモン キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし
13	水	とりにく と にらのあまからだれどん わかめのみそしる	ぎゅうにゅう にぼし とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にら キャベツ
14	木	こくとうパン <u>なつやさいの</u> にこみりょうりです。 ミートボールのラタトゥイユふう レモンサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ キャベツ なす ピーマン きピーマン トマト きゅうり にんじん とうもろこし
15	金	ごはん キャベツのはっぼうさい きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ごはん ごま ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが きゅうり きりほしだいこん
18	月	敬老の日 (けいろうのひ)			
19	火	ごはん さばのこうみに きんぴらごぼう とうがんのぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば にぼし あぶらあげ みそ	ごはん こんにゃく ごま さとう あぶら	しょうが ねぎ ごぼう にんじん とうがん キャベツ こまつな
20	水	にくみそひじきどん ちゃんこしる	ぎゅうにゅう にぼし とりにく ひじき とうふ みそ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが
21	木	こくさんこむぎパン かぼちゃコロケ ガーリックソテー とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	こくさんこむぎパン かたくりこ あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ
22	金	ごはん サバかん と ひじきのにももの キャベツのわかめあえ	ぎゅうにゅう サバかん ひじき あぶらあげ にぼし わかめ	ごはん こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ
25	月	むぎごはん とりにく と キャベツのみそいため みずなのすましじる	ぎゅうにゅう にぼし とりにく あつあげ かまぼこ みそ	むぎごはん さとう あぶら	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし 水菜 だいこん さやいんげん
26	火	コッペパン ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし
27	水	振替休業日 (ふりかえきゅうぎょうび)			
28	木	あじつけパン ビーフンのごもくいため もやしとたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	あじつけパン ビーフン ごま あぶら	キャベツ しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ とうもろこし
29	金	スタミナオニオンどん かぼちゃのみそしる POWER!	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	むぎごはん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら にんにく キャベツ かぼちゃ 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。