



こんだてよていひょう



とよさとしょうがっこう
豊里小学校

日	曜	こんだてめい 献立名 (牛乳は毎日出ます)	あか 赤のグループ からだ 体をつくる	き 黄のグループ ちから 力のもとになる	みどり 緑のグループ からだ ちようし ととの 体の調子を整える
1	水	セルフたけのごはん 春キャベツのとん汁 かしわもち	とりむね肉 油あげ 煮干 ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん さとう かしわもち	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ
2	木	えんそく 遠足(おべんとう)			
7	火	小型パン 焼きそば ひじきの青じそ風味サラダ	ぶた肉 ひじき 牛乳	小型パン 中華めん 油	もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん 水菜 とうもろこし
8	水	ハヤシライス パインサラダ	ぶた肉 牛乳	麦ごはん 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パイナップル
9	木	味付けパン 肉団子とじゃがいもの洋風煮 ココロソテー	とりもも肉 牛乳	味付けパン じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし 枝豆
10	金	ごはん ししゃものいそべあげ 厚あげのみそ汁	ししゃも あおのり 厚あげ みそ 煮干 牛乳	ごはん 小麦粉 油	小松菜 キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん
13	月	さい高野! 丼 うすくず汁	ぶたひき肉 高野豆腐 赤みそ とりむね肉 豆腐 煮干 牛乳	ごはん 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ 切干大根 しょうが キャベツ 干しいたけ
14	火	コッパン とり肉とポテトのオレンジソース ベーコンと野菜のスープ	とりむね肉 ベーコン 牛乳	コッパン かたくり粉 油 じゃがいも マーマレード	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ 水菜 にんじん とうもろこし
15	水	ごはん ぶた肉のごまだれいため にら玉スープ	ぶた肉 とりむね肉 たまご 牛乳	ごはん 油 ごま さとう かたくり粉	玉ねぎ キャベツ にら にんじん もやし
16	木	ごはん メルルーサの野菜あんかけ 新じゃがいものうま煮	メルルーサ とりもも肉 さつまあげ 煮干 牛乳	ごはん かたくり粉 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん 水菜 えのきたけ キャベツ さやいんげん
17	金	麦ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	豆腐 ぶたひき肉 赤みそ 牛乳	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	しょうが にんじん 葉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし
20	月	ごはん 鯖のしょうが煮 切干大根の煮物 わかたけ若竹汁	鯖 油あげ 煮干 わかめ 牛乳	ごはん さとう	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ 玉ねぎ えのきたけ
21	火	スラッピージョー パンにミートソースをはさんで食べる料理です。 とり肉とキャベツの洋風煮	ぶたひき肉 大豆 とりむね肉 牛乳	コッパン 油 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ グリーンピース
22	水	玉ねぎたっぷりプルコギ丼 キャベツと油あげのみそ汁	ぶた肉 油あげ みそ 煮干 牛乳	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 葉ねぎ
23	木	黒糖パン スープカレー コーンサラダ	とりむね肉 煮干 牛乳	黒糖パン じゃがいも 油 さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが キャベツ とうもろこし
24	金	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかいため	ぶた肉 煮干 かつお節 牛乳	ごはん こんにやく じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 小松菜
27	月	ごはん とり肉の中華いため 切干大根のみそ汁	とりむね肉 厚あげ 油あげ みそ 煮干 牛乳	ごはん ごま油 油 さとう	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが 切干大根 キャベツ 葉ねぎ こんにやく
28	火	コッパン コロッケ キャベツのソテー トマトとたまごのスープ	たまご とりひき肉 牛乳	コッパン 油 コロッケ	キャベツ にんじん トマト 玉ねぎ
29	水	えんどうまめごはん 鰯フライ たぬき汁	鰯フライ さつまあげ 煮干 わかめ 油あげ 牛乳	ごはん 油	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ ごぼう にんじん 小松菜 こんにやく
30	木	国産小麦パン ポークビーンズ コールスロー	大豆 ぶた肉 牛乳	国産小麦パン じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり
31	金	切干大根のピビンバ わかめスープ	ぶた肉 わかめ とりむね肉 牛乳	ごはん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 もやし 切干大根 玉ねぎ キャベツ とうもろこし

*物資の都合等によりこんだてを変更することがあります。 *は綾部産の食材です。(ごはんは毎日綾部産を使用しています。)