



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	き 黄のグループ	みどり 緑のグループ
			からだ 体をつくる	ちから 力のもとになる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
3	げつ 月	ごはん とり肉と厚あげのみそ煮 酢の物	とりむね肉 厚あげ みそ 煮干 わかめ 牛乳	ごはん じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり こんにやく
4	か 火	小型パン とりごぼううどん カルシウムたっぷりため	とりもも肉 油あげ 煮干 牛乳	小型パン うどん 油 ごま さとう ごま油	葉ねぎ にんじん 大根 ごぼう 切干大根 キャベツ 小松菜 とうもろこし
5	すい 水	ごはん 鮪とひじきの煮物 小松菜のごまいため	鮪 ひじき 油あげ 煮干 牛乳	ごはん 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツこんにやく
6	もく 木	味付けパン 烏賊と大豆のチリソース 中華スープ	烏賊 大豆 牛乳	味付けパン かたくり粉 油 さとう	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ
7	きん 金	かみかみ丼 小松菜のすまし汁	ぶた肉 さつまあげ 油あげ くきわかめ 豆腐 煮干 牛乳	ごはん ごま さとう 油	ごぼう さやいんげん にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ こんにやく
10	げつ 月	ごはん ししゃものカレー風味あげ さやいんげんのごま和え 玉ねぎのみそ汁	ししゃも わかめ 油あげ みそ 煮干 牛乳	ごはん 小麦粉 油 ごま さとう ごま じゃがいも	さやいんげん にんじん 玉ねぎ えのきたけ
11	か 火	コッパン とり肉のレモン風味 キャロットスープ	とりむね肉 ベーコン 牛乳	コッパン かたくり粉 油 さとう	レモン果汁 とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草
12	すい 水	麦ごはん ホイコーロー かきたま汁	ぶた肉 厚あげ みそ わかめ たまご 煮干 牛乳	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ えのきたけ
13	もく 木	国産小麦パン ポテトとベーコンのガーリックいため とり肉と玉ねぎの洋風煮	ベーコン とりむね肉 牛乳	国産小麦パン じゃがいも 油	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 とうもろこし
14	きん 金	とり肉のあまから丼 豆腐のすまし汁	とりむね肉 竹輪 豆腐 煮干 牛乳	ごはん さとう 油 ごま油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ えのきたけ 水菜
17	げつ 月	ごはん 高野豆腐とさつまあげの煮物 さっぱりいため	とりもも肉 高野豆腐 さつまあげ 煮干 牛乳	ごはん じゃがいも さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし
18	か 火	コッパン ハンバーグ トマトオニオンソース キャベツの豆乳スープ煮	ハンバーグ とりむね肉 調製豆乳 みそ 牛乳	コッパン	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし グリーンピース
19	すい 水	ごはん とり肉とポテトのしそからげ 野菜たっぷりごまみそ汁	とりむね肉 油あげ みそ 煮干 牛乳	ごはん かたくり粉 小麦粉 じゃがいも 油 ごま	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん えのきたけ 葉ねぎ
20	もく 木	ごはん 鯖のねぎじょうゆ煮 塩もみ和え 水菜のすまし汁	鯖 豆腐 煮干 牛乳	ごはん さとう ごま油 ごま	しょうが 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 水菜 ぶなしめじ
21	きん 金	ぶたキムチ丼 春雨スープ	ぶた肉 とりひき肉 牛乳	麦ごはん ごま油 さとう 春雨	白菜キムチ キャベツ にんじん なら しょうが にんにく もやし 玉ねぎ チンゲン菜
24	げつ 月	ごはん 八宝菜 切干大根の中華風いため	ぶた肉 かまぼこ 牛乳	ごはん かたくり粉 油 ごま油 さとう ごま	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ しょうが 切干大根 もやし きゅうり
25	か 火	コッパン ぶた肉とたまごの野菜いため レタスのスープ	たまご ぶた肉 ベーコン 牛乳	コッパン 油	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ぶなしめじ レタス
26	すい 水	ごはん 鰯の南蛮漬け キャベツのみそ汁	鰯 豆腐 みそ 煮干 牛乳	ごはん かたくり粉 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 葉ねぎ
27	もく 木	黒糖パン ウィナーとマカロニのトマト煮こみ 枝豆とキャベツのソテー	ウィナー とりむね肉 牛乳	黒糖パン マカロニ じゃがいも 油	トマト 玉ねぎ にんじん にんにく 枝豆 キャベツ
28	きん 金	元気もりもり丼 五目汁	ぶた肉 油あげ 豆腐 煮干 牛乳	ごはん 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ なら にんにく えのきたけ 葉ねぎ

歯と口の健康週間



*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。 *葉ねぎ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。)