

8・9月給食こんだて表

京丹後市立宇川小学校

月	火	水	木	金
8/29	30	31	9/1	2
白ごはん なつやさいカレー 豚肉、塩、こしょう、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、人参、トマト、ルウ、ソース、ケチャップ、コンソメ ツナサラダ 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ、ツナ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢 フルーツポンチ ゼリー、みかん、パイナップル、バナナ、桃、サイダー、砂糖	白ごはん ぶたにくのキムチいため 豚肉、じゃがいも、白菜キムチ、人参、にら、ごま油、酒、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、中華スープ はりはりづけ 切干大根、人参、塩昆布、酢、砂糖、しょうゆ たまねぎのちゅうかスープ 鶏肉、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、中華スープ、しょうゆ	だいずごはん 米、しょうゆ、酒、大豆、パセリ、ベーコン、塩、しょうゆ、こしょう かぼちゃのマリネ かぼちゃ、薄力粉、玉ねぎ、ハム、パセリ、酢、しょうゆ、塩、こしょう ワンダンスープ 豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、ワンタン、ねぎ、だし、みそ	白ごはん ささみのレモンソース ささみ、酒、塩、砂糖、しょうゆ、酒、酢、レモン汁 キャベツとみかんのサラダ キャベツ、水菜、みかん、ハム、砂糖、酢、塩、こしょう ミネストローネ ベーコン、マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、トマト、コンソメ、しょうゆ、ケチャップ、塩、こしょう	わかめごはん ひやしぞうめん そうめん、あげ、だし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、かまぼこ、ねぎ、塩 ぶたにくとやさいのこうみあえ 豚肉、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、胡、しょうが、人参、水菜、きゅうり、青しそ、ごま
5	6	7	8	9
白ごはん ちくわのにしょくあげ 竹輪、青のり、カレー粉、薄力粉、玉子、牛乳 ひやしビーフン ビーフン、ハム、キャベツ、人参、きくらげ、きゅうり、塩、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ ちゅうかスープ 豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、しょうゆ、中華スープ	白ごはん つぼすのたつたあげ 鶏肉、薄力粉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、にんにく じゃがいものサラダ 人参、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう とうふのみぞしる 豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、だし、みそ	白ごはん さわらのフライ さわら、塩、こしょう、薄力粉、玉子、牛乳、パン粉、ソース ゆかりあえ キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、塩 かぼちゃのみぞしる かぼちゃ、豆腐、玉ねぎ、もやし、わかめ、ねぎ、だし、みそ	白ごはん マーボーなす なす、ミンチ、しいたけ、玉ねぎ、胡、胡、しょうが、ねぎ、中華スープみそ、砂糖、しょうゆ、トウバンジャン、塩 やきぶたともやしのナムル 焼き豚、きゅうり、人参、もやし、ごま、砂糖、酢、ごま油 ぶどう	白ごはん にくじゃが 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、だし なっとうみそ 納豆、ミンチ、ねぎ、砂糖、ごま、みそ、しょうゆ かつおあえ キャベツ、小松菜、人参、もやし、かつお、砂糖、しょうゆ
12	13	14	15	16
白ごはん あつあげのみぞいため 豚肉、厚揚げ、キャベツ、人参、胡、しょうが、しいたけ、砂糖、みそ、トウバンジャン、酒、みりん わかめスープ わかめ、もやし、人参、にら、豆腐、中華スープ、しょうゆ かぼちゃだんご 白玉粉、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ	メキシカンライス 米、コンソメ、塩、トマトピューレ、ベーコン、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、しめじ、ケチャップ、バター、こしょう とりにくとやさいのサラダ 鶏肉、しょうが、塩、こしょう、キャベツ、きゅうり、みかん、酢、砂糖 コンソメスープ 玉ねぎ、人参、鶏肉、わかめ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	白ごはん いかとやさいのマリネ いか、玉ねぎ、人参、水菜、酢、砂糖、塩、こしょう いもづるのにつけ いもづる、油あげ、だし、しょうゆ、酒、砂糖 にらたまじる 玉子、玉ねぎ、人参、にら、みそ、だし、しょうゆ、塩	白ごはん さつまいものとどりにくのうまに 鶏肉、塩、酒、さつまいも、砂糖、ケチャップ、ソース すましじる 豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、だし、しょうゆ、えのき、塩 なし	白ごはん とうふのちゅうかふうに 豆腐、豚肉、白菜、胡、人参、玉ねぎ、しいたけ、しょうが、チンゲン菜、中華スープ、トウバンジャン、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう ひじきサラダ 鶏肉、塩、酒、ひじき、人参、はるさめ、キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油
19	20	21	22	23
けいろうの日 	だいこんなめし 大根、ちりめんじゃこ、ごま ちくわとさつまいものてんぷら 竹輪、さつまいも、薄力粉、玉子、牛乳、塩、こしょう きゅうりのごとごと きゅうり、塩 なすのみぞしる なす、人参、ふ、油s、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ	白ごはん さほのみぞに さば、しょうが、みそ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ いそかあえ キャベツ、にんじん、水菜、もみり、砂糖、しょうゆ わかめのみぞしる 豆腐、玉ねぎ、かまぼこ、わかめ、ねぎ、だし、しょうゆ	白ごはん きすのあおのりフライ きす、塩、こしょう、薄力粉、玉子、牛乳、青のり、パン粉 ごしきあえ キャベツ、ほうれん草、玉子、塩、かまぼこ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ たまねぎのみぞしる 油あげ、玉ねぎ、人参、ねぎ、しめじ、だし、みそ	しゅうぶんの日 
25(日)さんかんび	27	28	29	30 京丹後食育の日
白ごはん(減量) カレーうどん うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ねぎ、ルウ、ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ ぶたにくときゅうりのマリネ 豚肉、きゅうり、人参、玉ねぎ、しょうが、ごま、しょうゆ、酢 ミルクゼリー ゼリー、牛乳、みかん	白ごはん いりどうふ 豆腐、玉ねぎ、人参、鶏肉、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、砂糖、みりん、しょうゆ、だし なすのでんがく なす、砂糖、みそ、みりん、だし もやしのごまあえ もやし、人参、キャベツ、砂糖、しょうゆ、ごま	白ごはん(減量) ポトフ じゃがいも、鶏肉、ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、しょうゆ、こしょう、塩 みずなとえのきのサラダ 水菜、きゅうり、人参、えのき、塩、砂糖、しょうゆ、酢 さつまいもケーキ さつまいも、玉子、牛乳、ホットケーキミックス	さんしょくそぼろごはん 白ごはん、ミンチ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、しょうが、塩、玉子、いんげん かぼちゃのサラダ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、ハム、塩、こしょう、マヨネーズ ジュリエンスープ 人参、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、コンソメ、塩、こしょう	新米ごはん きすのなんぼんづけ きす、塩、こしょう、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、しょうゆ、酢、酒、唐辛子 あきなすのごまあえ なす、小松菜、キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ ぶたじる さつまいも、人参、ごぼう、油あげ、ねぎ、豚肉、だし、みそ

こんだてには、毎日牛乳がついています。

こんだてには都合により変更になることがあります。