

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 食塩
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			625 2.5
	大根のみそ汁	厚あげ ★みそ わかめ		★だいこん★かぼちゃ ★にんじん★ねぎ	煮干し	
	揚げ魚のピリ辛和え	あじ	でん粉 米油 砂糖 ごま	しょうが 青ピーマン たまねぎ にんにく コーン	酒 しょうゆ 酢 豆板醤	
2 (火)	ミルクパン		ミルクパン			579 1.9
	スパゲティナポリタン	ベーコン	スパゲティ デミグラスソース	たまねぎ★しめじ 青ピーマン トマト	塩 ケチャップ リース ぶどう酒 こしょう	
	ブロッコリーのサラダ	オリーブ油	オリーブ油 砂糖	ブロッコリー ★キャベツ えだまめ 赤ピーマン レモン	塩 酢・	
3 (水)	ポークカレー	ぶた肉 だいず	★こめ むぎ じゃがいも 米油 ル ウ(薄力粉 ラード 牛脂 砂糖)	★にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	がらスープ ソース カレー粉 ぶどう酒	603 2.1
	海藻サラダ	わかめ とさかのり きくらげ てんぐさ ぶのり こんぶ	オリーブ油 砂糖	★キャベツ★にんじん レモン ★きゅうり コーン	塩 こしょう 酢	
4 (木)	鶏ゴボウご飯	とり肉	★こめ むぎ 砂糖・	★干しいたけ★にんじん あおさのり★ごぼう	しょうゆ みりん 塩	625 2.4
	白玉汁	あぶらあげ	白玉もち いももち(じゃがいも でん粉 強力粉 かぼちゃ)	★だいこん★にんじん ★しめじ★ねぎ	煮干し しょうゆ 塩 酒	
	千切り大根の炒め煮	てんぷら(まだい あじ えそ でん 粉)	米油 砂糖	さやいんげん★干し大根 ★にんじん★こんにゃく	酒 みりん しょうゆ	
5 (金)	食パン		パン			616 2.6
	じゃがいものチーズ煮	ウインナー チーズ	じゃがいも 米油	たまねぎ★にんじん ブロッコリー	ぶどう酒 塩 こしょう	
	大根サラダ	ちりめん こんぶ	砂糖 ごま	★だいこん★きゅうり★にんじん・	酢 塩 しょうゆ	
8 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			584 2.2
	さつま汁	とり肉 ★みそ とうふ	さつまいも	しょうが★にんじん★ごぼう★ねぎ	煮干し 酒	
	いか大根	いか 厚あげ こんぶ	米油 砂糖	しょうが★だいこん★にんじん ★こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
9 (火)	チーズパン		ミルクパン			594 2.4
	みそラーメン	ぶた肉 ★みそ	中華めん ごま油 米油・	★しめじ チンゲンサイ★にんじん ★ねぎ もやし コーン アスパラガス	塩 がら・豚骨スー 酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚	米油			
10 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			584 2.2
	そば汁	とり肉 かつお だし しょうゆ ★み そ	さといも	★にんじん★だいこん★ 白ねぎ しょうが	煮干し 酒	
	ぶり照焼	ぶり	さとう でん粉	しょうが	しょうゆ みりん 塩	
11 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			567 1.9
	肉豆腐	牛肉 ぶた肉 とうふ	米油 砂糖	しょうが たまねぎ★干しいたけ★しめ じ ★にんじん★ごぼう★はくさい	酒 しょうゆ みりん	
	千切大根の酢の物	まぐろ缶 こんぶ	砂糖 ごま ごま油	★干大根★にんじん★きゅうり	酢 しょうゆ	
12 (金)	わかめごはん	ワカメご飯/素(わかめ 水あめ 塩 しょうゆ みりん)	★こめ むぎ			626 2.0
	中華スープ	ベーコン 卵		たまねぎ★にんじん★にら コー ン	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	大学芋		さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま		しょうゆ	
15 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			625 1.9
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ 煮干し	さといも ごま油	★干しいたけ★だいこん★にんじん ★ごぼう★ねぎ★こんにゃく	しょうゆ 酒	
	煮魚	さば	砂糖(中ざら)	しょうが★こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
16 (火)	コッペパン		コッペパン			598 2.5
	カレーうどん	ぶた肉 あぶらあげ かつおぶし	うどん カレールウ(ラード ぶどう糖 さとうオニオンパウダ ガーリック)	たまねぎ★にんじん★しめじ ★ねぎ	カレー粉 酒 しょうゆ 煮干し	
	豆サラダ		えんどう・ひよこ豆 紅花いんげ ん豆 オリーブ油	★きゅうり★キャベツ コーン レモン	塩 こしょう しょう ゆ	
17 (水)	メープルジャム	寒天	メープルシュガー 砂糖			600 2.4
	親子丼	とり肉 かまぼこ(すけとうだら でん粉 さとう)卵	★こめ むぎ 砂糖	たまねぎ★にんじん★干しいたけ ★しめじ★ねぎ	みりん しょうゆ 煮干し 酒	
	大根とツナのサラダ	ちりめん まぐろ缶	ごま	★だいこん★きゅうり にんじんドレッ サ(梅干し) しそ 塩 酢 しょうゆ)	塩	
18 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			583 1.8
	肉じゃが	牛肉 ぶた肉	じゃがいも 米油 砂糖	しょうが★にんじん たまねぎ いんげん★しらたき	しょうゆ みりん 酒	
	きゃべつのごまよごし	ちりめん	砂糖 ごま	★キャベツ★にんじん もやし	しょうゆ	
19 (金)	揚げパン	きな粉	コッペパン 米油 砂糖		塩	650 2.1
	キャベツと肉団子のスープ	肉団子(ぶた肉 とり肉 パン粉 でん粉 さ とう 塩 ナツメグ こしょうしょうゆ)	マロニー	たまねぎ★キャベツ★にんじん ★干しいたけ★にら	塩 こしょう こんぶ 酒	
	杏仁豆腐	杏仁(クリーム 加糖練乳 さとう 水あめ でん粉糖)		パインアップル・みかん・黄桃缶 アロエ		
22 (月)	高菜ごはん	ちりめん 花かつお	★こめ むぎ 米油 ごま	たかな コーン	塩 しょうゆ 酒	597 2.6
	ラビオリスープ	ラビオリ(とり肉 大豆たんぱく ソーセ ージ 強力粉 パン粉 ラード さとう)	じゃがいも	たまねぎ★はくさい★にんじん ★しめじ	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	大豆と野菜の旨煮	だいず 厚あげ こんぶ	米油 砂糖	★にんじん★干しいたけ★ごぼ う ★こんにゃく	しょうゆ みりん	
24 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			710 1.6
	ミネストローネ		いんげんまめ じゃがいも マカロ ニ	★にんじん たまねぎ★パセリ トマト	がらスープ しょう ゆ 塩 こしょう	
	クリスマスチキン	とり肉	でん粉 こめ粉 米油	にんにく	塩 こしょう	
	キャベツの塩もみ			★キャベツ★にんじん	塩	
	お米deクリスマスケーキ	とうにゅう	さとう こめ粉(モチ)水あめ 調合 油 粉糖			

- このほかに毎日牛乳が1本つきます。
- 天候不順により野菜が高騰しています。価格を見ながら冷凍食材への変更等もごさいます。
- ★ 今月の綾町産の食材には★印が付いています。



今月の生産者紹介

日 (曜)	こんだて	生産者紹介		
1 (月)	麦ご飯	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	
	大根のみそ汁	きたふもとちく にしだ みちこ だいこんは北麓地区の西田美智子さん	くらわちく ひだか かぼちゃは倉輪地区の日高ヨリ子さん	
	揚げ魚のピリ辛和え	なんろくちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん	
2 (火)	ミルクパン	ふるやちくの みやざきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん		
	スパゲティナポリタン	あげまちちく さいごうちかふみ キャベツは揚町地区の西郷親文さん		
	ブロッコリーのサラダ			
3 (水)	ポークカレー	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	にんじんは南麓地区の前田健さん	
	海藻サラダ	しゅうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	あげまちちく さいごうちかふみ キャベツは揚町地区の西郷親文さん	
4 (木)	鶏ゴボウご飯	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	ふるやちく いわきたかし ごぼうは古屋地区の岩脇隆さん	みやはらばるちく おおやましょくひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん
	白玉汁	ふるやちくの みやざきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	よつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん	ほ だいこん ふるやちく いしがみしょうこ 干し大根は古屋地区の石神昭子さん
	千切り大根の炒め煮	きたふもとちく にしだ みちこ だいこんは北麓地区の西田美智子さん	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん	ほ 干ししいたけは綾町産
5 (金)	食パン	しゅうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん		
	じゃがいものチーズ煮	きたふもとちく にしだ みちこ だいこんは北麓地区の西田美智子さん		
	大根サラダ	にんじんは南麓地区の前田健さん		
8 (月)	麦ご飯	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん	あやしょうがつこう ねんせい さつまいもは綾小学校1年生
	さつまい	よんつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん	みなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん	
	いか大根	きたふもとちく にしだ みちこ だいこんは北麓地区の西田美智子さん	みやばるちく おおやましょくひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん	
9 (火)	チーズパン	ふるやちくの みやざきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	あげまちちく さいごうちかふみ キャベツは揚町地区の西郷親文さん	
	みそラーメン	よんつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん	
	ちくわの磯辺揚げ	しゅうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん		
	キャベツのゆかり和え	みなみふもとちく あやちよう みそは南麓地区のJA綾町さん		
10 (水)	麦ご飯	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	
	そばろ汁	きたふもとちく にしだ みちこ だいこんは北麓地区の西田美智子さん	わりつちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区の福重龍さん	
	ぶり照焼	にんじんは南麓地区の前田健さん		
	はくさいの和え物			
11 (木)	麦ご飯	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区の福重龍さん
	肉豆腐	ふるやちくの みやざきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	ほ だいこん ふるやちく いしがみしょうこ 干し大根は古屋地区の石神昭子さん	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん
	千切大根の酢の物	しゅうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	ほ 干ししいたけは綾町産	
12 (金)	わかめごはん	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	
	中華スープ	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん		
	大学芋	ふるやちく ながたちえこ さつまいもは古屋地区の永田千恵子さん		
15 (月)	麦ご飯	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	ほ 干ししいたけは綾町産	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん
	けんちん汁	よんつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん	きたふもとちく にしだ みちこ だいこんは北麓地区の西田美智子さん	
	煮魚	ふうやちく いわきたかし ごぼうは古屋地区の岩脇隆さん	みやばるちく おおやましょくひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん	
16 (火)	コッペパン	ふるやちくの みやざきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	みなみふもと まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん	
	カレーうどん	よんつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん		
	豆サラダ	しゅうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん		
	ジャム	あげまちちく さいごうちかふみ キャベツは揚町地区の西郷親文さん		
17 (水)	親子丼	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	よつえちく ながいけさだあき ねぎは四杖地区の長池貞明さん
	大根とツナのサラダ	ふるやちくの みやざきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	しゅうわちく うたづひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	きたふもとちく にしだ みちこ だいこんは北麓地区の西田美智子さん
		にんじんは南麓地区の前田健さん	まるむぎ ほ あやちようさん 丸麦・干ししいたけは綾町産	
18 (木)	麦ご飯	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	
	肉じゃが	あげまちちく さいごうちかふみ キャベツは揚町地区の西郷親文さん	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん	
	きゃべつのごまよごし	みやばるちく おおやましょくひん しらたきは宮原地区の大山食品さん		
19 (金)	揚げパン	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん		
	キャベツと肉団子のスープ	あげまちちく さいごうちかふみ キャベツは揚町地区の西郷親文さん		
	杏仁豆腐	ほ 干ししいたけは綾町産	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん	
22 (月)	高菜ごはん	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区の福重龍さん
	ラビオリスープ	ふるやちくの みやざきさんぎよう しめじは古屋地区の宮崎産業さん	みやばるちく おおやましょくひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん
	大豆と野菜の旨煮	ふうやちく いわきたかし ごぼうは古屋地区の岩脇隆さん	ほ 干ししいたけは綾町産	
24 (水)	麦ご飯	こめ みなみふもとちく あやちよう 米は南麓地区のJA綾町さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区の川越健さん	
	ミネストローネ	あげまちちく さいごうちかふみ キャベツは揚町地区の西郷親文さん		
	クリスマスチキン・きゃべつ	ふるやちく いしがみしょうこ パセリは古屋地区の石神昭子さん		
	デザート	ほ 干ししいたけは綾町産	みなみふもとちく まえだたけし にんじんは南麓地区の前田健さん	