

11月 きゅうしょくこんだてよていひょう

綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー たんぱく
2 (月)	わかめごはん	(わかめ)	こめ むぎ (水あめ)		(塩 しょうゆ みりん)	594 23.4
	大根のみそ汁	なまあげ わかめ みそ		だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	煮干し	
	いわしの梅の香揚げ	(いわし)	(パン粉 小麦粉 上新粉)米油 ごま	きゅうり	塩	
4 (水)	ビビンバ	ぶた肉 牛肉 卵	こめ むぎ 米油 砂糖 ごま	干大根 ほうれんそう にんじん にんにく	しょうゆ ｺﾁｼﾞﾔﾝ みりん	578 24.4
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま	えのきだけ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうゆ 煮干し	
5 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			580 26.1
	おでん	ちくわ(たい ほっけ たちうお 大豆た んぱく)厚揚げ とり肉 うずら卵	(でん粉 砂糖 米油 卵白)さといも	こんにゃく にんじん だいこん	(塩)しょうゆ 酒 みりん 煮干し	
	はくさいのごまあえ	まぐろ缶	砂糖 ごま	はくさい にんじん しめじ	しょうゆ	
6 (金)	黒糖パン		黒糖パン			592 22.9
	ちゃんぽんうどん	ぶた肉	うどん 米油 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しめじ しょうが	塩 煮干し しょうゆ こしょう	
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	パイン みかん もも缶 パナナ アロエ		
9 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			597 26.4
	白菜のクリーム煮	とり肉 牛乳	米油 バター さつまいも 米粉	しょうが はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ	がらスープ 塩 こしょう	
	凍豆腐の卵とし	凍豆腐 ちりめん 卵	米油 砂糖	にんじん あおまめ	しょうゆ 塩	
10 (火)	米粉パン		米粉パン			681 32.8
	ポークビーンズ	ぶた肉 チーズ	いんげんまめ じゃがいも 砂糖 ﾃﾞﾐｰｽ(小麦粉 トマト 玉ねぎ にんじん でん粉 塩 こしょう)	たまねぎ にんじん トマト (葉にんじん)	ケチャップ 塩 ぶどう酒 ソース こしょう	
	大根とちりめんのサラダ	ちりめん	ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(でん粉糖 うめぼし レモン 汁 しそ酢 塩 しょうゆ みりん)ごま	だいこん きゅうり にんじん	塩	
11 (水)	親子丼	とり肉 卵	こめ むぎ 焼き麩 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ねぎ	しょうゆ 煮干し みりん 酒	597 26.6
	酢みそあえ	ちくわ(たい ほっけ たちうお 大 豆たんぱく)わかめ みそ	砂糖 ごま	キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー	酢 しょうゆ	
12 (木)	麦ご飯 みかん		こめ むぎ	みかん		613 28.0
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	米油 さといも	干大根 にんじん ごぼう ねぎ	煮干し	
	いか大根	いか あぶらあげ	米油 砂糖	しょうが こんにゃく だいこん にんじん	しょうゆ 酒 みりん	
13 (金)	麦ご飯		こめ むぎ			675 27.3
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	じゃがいも	しめじ にんじん にら	煮干し	
	から揚げ キャベツの塩もみ	とり肉	米粉 でん粉 米油	にんにく キャベツ にんじん	塩 こしょう みりん しょうゆ 酒	
16 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			601 24.1
	筑前煮	とり肉 厚揚げ	さといも 米油 砂糖	しいたけ こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん いんげん	しょうゆ 塩 みりん	
	もやしのごまあえ	まぐろ缶	砂糖 ごま	もやし にんじん こまつな	しょうゆ	
17 (火)	ミルクパン		ミルクパン			615 19.6
	ペンネナポリタン	ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブ油 ﾃﾞﾐｰｽ(小麦 粉 さとう でん粉 ラード 砂糖)	にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン トマト	塩 ケチャップ ソース ぶどう酒 こしょう	
	フレンチサラダ		ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(砂糖 卵 酢 調合油 果糖 パイン レモン汁)	キャベツ にんじん きゅうり コーン	塩 こしょう	
18 (水)	麦ご飯		こめ むぎ			595 28.5
	さつま汁	とり肉 厚揚げ みそ	さつまいも	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	煮干し	
	さわら照焼	さわら	さとう		みりん しょうゆ	
19 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			580 22.3
	ブルコギ	牛肉 ぶた肉	ごま油 砂糖 はちみつ ごま	にんじん たまねぎ にら はくさい しめじ エリンギ ごぼう 白菜ｷﾓﾅ	しょうゆ ｺﾁｼﾞﾔﾝ 酒 だし昆布	
	たたききゅうり		ごま油	きゅうり だいこん	しょうゆ 酢 みりん 塩	
20 (金)	コッペパン		コッペパン			605 23.1
	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	
	ひじきのサラダ	干ひじき まぐろ缶	砂糖 ごま	キャベツ れんこん コーン きゅうり レモン汁	しょうゆ 酢	
24 (火)	チーズパン・みかん		チーズパン	みかん		679 26.5
	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 もやし ねぎ コーン アスパラ	豚骨・がらスープ 塩 しょうゆ 酒 こしょう	
	春巻	えび 卵 バター	小麦粉 大豆油 はるさめ 米油	えだまめ たまねぎ コーン キャベツ	塩	
25 (水)	麦ご飯		こめ むぎ			611 23.4
	厚揚げの中華煮	厚揚げ うずら卵 ぶた肉	でん粉 ごま油 さといも	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ はくさい しめじ しいたけ	しょうゆ みりん 酒	
	パンサンスー	カニカマ(卵	マロニー 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ にんじん レモン汁	酢 しょうゆ	
26 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			708 30.2
	さつま芋のみそ汁	厚揚げ みそ	さつまいも	たまねぎ にんじん にら	煮干し	
	煮魚	さば	砂糖	だいこん しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
27 (金)	麦ご飯		こめ むぎ			599 19.8
	里芋ｼｬｰ	とり肉 牛乳 生クリーム	さといも 米油 米粉	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ マッシュルーム	がらスープ ぶどう 酒 塩 こしょう	
	りんごのサラダ		ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(砂糖 しょうゆ 酢 調合油 たまねぎ 塩 こしょう にんにく)	キャベツ きゅうり にんじん りんご		
30 (月)	ハヤシライス	牛肉 チーズ	こめ むぎ ハヤシルウ(小麦粉 砂糖 塩ﾌｰﾄﾞ ﾋﾞｰﾙ油 でん粉香辛料) ﾃﾞﾐｰｽ(小麦粉 トマト 玉ねぎ にんじ ん でん粉 塩 こしょう)	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト にんにく	がらスープ 塩 ソース ケチャップ こしょう ぶどう酒	600 21.3
	大根サラダ	ちりめん ｺﾝﾌﾞ	砂糖 ごま	だいこん きゅうり にんじん	酢 塩 しょうゆ	

日 (曜)	こんだて	生産者紹介	
2 (月)	わかめごはん	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	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
	大根のみそ汁	しょうわちく うたつ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	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
	いわしの梅の香揚げ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
4 (水)	ビビンバ	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	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
	わかめスープ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	ほ しいたけ あやちよう ないさん 干し椎茸は綾町内産
5 (木)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	こんにゃくはみやばるちく おおやましょくひん 宮原地区の大山食品
	おでん	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	
	はくさいのごまあえ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
6 (金)	黒糖パン	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	
	ちゃんぽんうどん		
	ヨーグルトあえ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
9 (月)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	さつまいもはふるやちく ながたちえこ 古屋地区の永田千恵子さん
	白菜のクリーム煮	わりつけちく ふくしげりゅう はくさい・ほうれんそうは割付地区の福重龍さん	
	凍豆腐の卵とし	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
10 (火)	米粉パン	しょうわちく うたつ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
	ボークビーンズ		
	大根とちりめんのサラダ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
11 (水)	親子丼	こめ あげまちちく あやちよう 米・みそは揚町地区のJA綾町さん	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
	酢みそあえ	しょうわちく うたつ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	ほ しいたけ あやちよう ないさん 干し椎茸は綾町内産
12 (木)	麦ご飯 みかん	こめ あげまちちく あやちよう 米・ごぼう・みかんは揚町地区のJA綾町さん	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
	ぶた汁	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	こんにゃくはみやばるちく おおやましょくひん 宮原地区の大山食品
	いか大根	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
13 (金)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	あげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん
	じゃがいものみそ汁	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	
	から揚げ キャベツの塩もみ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
16 (月)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん	こまつなはわりつけちく ふくしげりゅう 割付地区の福重龍さん
	筑前煮	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	みやばるちく おおやましょくひん 宮原地区の大山食品
	もやしのごまあえ	ほ しいたけ あやちよう ないさん 干し椎茸は綾町内産	おだてちく かい いつお ピーマンは尾立地区の甲斐五男さん
17 (火)	ミルクパン	しょうわちく うたつ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	
	ペンネナポリタン	あげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん	
	フレンチサラダ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
18 (水)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん	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
	さつま汁	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	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
	さわら照焼	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	
	白菜のおかかあえ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
19 (木)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米・ごぼうは揚町地区のJA綾町さん	くききのちく にんじんは久木野々地区の郡睦子さん
	ブルコギ	ぎゅうにくにいたんの ちく あやちよう 牛肉は二反野地区のJA綾町さん	
	たたききゅうり	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	
20 (金)	コッペパン	しょうわちく うたつ 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	あげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん	
	ひじきのサラダ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
24 (火)	チーズパン・みかん	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	あげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん
	みそラーメン	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	ふもとちく えいけんじろう みかんは麓地区の英健二郎さん
	春巻	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
25 (水)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	ほ しいたけ あやちよう ないさん 干し椎茸は綾町内産
	厚揚げの中華煮	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	あげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん
	パンサンスー	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	しょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん
26 (木)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	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
	さつま芋のみそ汁	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	あげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん
	煮魚	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	あやちよう ないさん しょうがは綾町内産
	ふりかけ(梅しそ)	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
27 (金)	麦ご飯	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	しょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん
	里芋汁	あげまちちく さいごうちかふみ きやべつは揚町地区の西郷親文さん	
	りんごのサラダ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	
30 (月)	ハヤシライス	こめ あげまちちく あやちよう 米は揚町地区のJA綾町さん	しょうわちく うたつひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん
	大根サラダ	くきき の ちく こおりむつこ にんじんは久木野々地区の郡睦子さん	