

1月 きゅうしょくこんだてひょう

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 たんぱく質
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
8 (金)	七草寿司	ちりめん あぶらあげ	★こめ ごま 砂糖	★干椎茸★にんじん ★ごぼう★干大根 せり	酢 塩 こんぶ しょうゆ みりん	635 24.2
	雑煮	とり肉	もち	★しめじ★にんじん ★はくさい もやし★みずな	しょうゆ 酒 みりん 煮干し さば節	
	煮豆 (金時)		金時豆 砂糖		塩	
12 (火)	食パン		パン			639 27.0
	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	しょうゆ こしょう 煮干し 塩	
	はくさいのごまあえ	ちくわいとより ほっけ たちうお 大豆たんぱく でん粉 砂糖 卵白)	砂糖 ごま	★はくさい★にんじん★しめじ	しょうゆ	
13 (水)	ポークカレー	ぶた肉 だいず	★こめ むぎ★じゃがいも 米油 カレールウ(薄力粉 ラード 牛脂 砂糖 塩 タネ ココナ しょうゆ)	★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 ぶどう酒 カレー粉	631 21.1
	海藻サラダ	とさかのり きくらげ てんぐさ わかめ ぶりのり こんぶ	砂糖 オリーブ油	★キャベツ★にんじん★きゅうり り コーン レモン汁	こしょう 酢 塩	
	麦ご飯		★こめ むぎ			
14 (木)	おでん (みそ)	ぶた肉 厚揚げ うすら卵 煮干し みそ こんぶ	さといも	こんにゃく★にんじん★だいこん	しょうゆ 酒 みりん 煮干し	592 24.2
	かみかみごぼうサラダ		砂糖 ごま	★ごぼう★にんじん コーン★きゅうり	しょうゆ 酢	
	揚げパン	きな粉	コッペパン 米油 砂糖		塩	
15 (金)	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)	マロニー	たまねぎ★キャベツ★にんじん ★干椎茸★にら	こんぶ こしょう 酒 しょうゆ 塩	675 19.9
	杏仁豆腐		杏仁(さとう 水あめ でん粉糖 クリーム 練乳)	パイン・みかん・もも缶 アロエ		
	鶏ゴボウご飯	とり肉	★こめ むぎ 砂糖	★ごぼう★干椎茸★にんじん	しょうゆ 塩 みりん	
18 (月)	キムチ汁	とうふ あぶらあげ みそ	★じゃがいも	★にんじん★ごぼう こんにゃく 白菜キムチ★だいこん★にら	煮干し	582 24.8
	ツナマヨオムレツ	卵 まぐろ缶	でん粉 さとう なたね油		マヨネーズ 塩	
	きゅうりの塩もみ			★きゅうり★にんじん	塩	
19 (火)	ミルクパン		ミルクパン			634 26.8
	肉みそスパゲティ	とり肉 ぶた肉 みそ 赤みそ チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	たまねぎ★にんじん★エリンギ あおまめ にんにく	塩 しょうゆ みりん 酒	
	温サラダ		ドレッシング(砂糖 なたね油米油 酢 塩 酒 ココナ トマト たまねぎ)★じゃがいも	★にんじん ブロッコリー コーン		
20 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			631 28.0
	八宝菜	ぶた肉 こういか うすら卵	米油 ごま油 でん粉	たまねぎ★にんじん たけのこ ブロッコリー★はくさい	塩 しょうゆ こしょう	
	焼き餃子	ぶた肉 とり肉	薄力粉 ごま油 小麦たんぱく ★こめこ 大豆油 なたね油	★キャベツ たまねぎ★にら	しょうゆ みりん 塩 豚骨スープ	
21 (木)	ゆでもやし(酢醤油)			もやし	酢 しょうゆ	628 30.2
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	ご汁	だいず あぶらあげ みそ	さといも	★だいこん★にんじん★干椎茸★にら	煮干し	
22 (金)	魚の竜田揚げ・きゃべつ	あじ	★こめ粉 でん粉 米油	しょうが★キャベツ	塩 しょうゆ 酒 みりん	628 22.0
	ハヤシライス	牛肉	★こめ むぎ(薄力粉 ラード パー でん粉 砂糖)★にんじん ココナ	たまねぎ★にんじん★しめじ トマト グリンピース	がらスープ こしょう 塩 ケチャップ ソース ぶどう酒	
	小松菜とコーンの和え物	まぐろ缶	砂糖 ごま油	★こまつな★キャベツ★にんじん コーン	塩 しょうゆ	
25 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			639 27.7
	酢豚	大豆グルテン	こめ粉★じゃがいも 米油 砂糖	しょうが★にんじん たけのこ 青ピーマン たまねぎ	しょうゆ 酢 酒 ケチャップ	
	ブロッコリーのサラダ		オリーブ油 砂糖	ブロッコリー★キャベツ あおまめ 赤ピーマン レモン汁	酢 塩	
26 (火)	コッペパン		コッペパン			671 25.7
	坦々麺	ぶた肉	中華めん でん粉 ゴマ	しょうが★チゲソース にんにく ★にんじん★しめじ たけのこ★にら	塩 しょうゆ がらスープ 豚骨スープ 豆板醤 酒	
	セルフヨーグルトあえ	ヨーグルト		パイン・みかん・りんご缶 バナナ アロエ		
27 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			641 25.8
	すき焼き煮(生しい)	★牛肉 ぶた肉 焼きとうふ	米油 砂糖	しらたき★干椎茸★にんじん ★はくさい★白ねぎ たまねぎ★しめじ	しょうゆ 酒 みりん	
	干切大根の酢の物	ちりめん だいず	砂糖 ごま ゴマ油	★干大根★にんじん★きゅうり	酢 しょうゆ	
28 (木)	ねったぼ	きな粉	さつまいも もち粉 砂糖 でん粉		塩	577 31.8
	麦ご飯		★こめ むぎ			
	ぶた汁	ぶた肉 厚揚げ みそ	米油★じゃがいも	★だいこん★にんじん★ごぼう★ねぎ	煮干し	
29 (金)	かつお角煮	かつお こんぶ	砂糖	★だいこん こんにゃく しょうが	しょうゆ 酒 みりん	676 30.8
	チーズパン		チーズパン			
	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	たまねぎ★にんじん	ケチャップ ソース 塩 ぶどう酒 こしょう	
じゃこサラダ	ちりめん	ドレッシング(酢 しょうゆ からし こしょう さとう 塩)		★きゅうり★にんじん★キャベツ★ だいこん たまねぎ にんにく	塩	

●この他に毎日牛乳がついています

●天候不順により、野菜不足や価格高騰の際は、食材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。