

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 塩分
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (火)	チーズパン	チーズパン				751 2.2
	皿うどん	ぶた肉 ちくわ(いとより えそ 大豆たんぱく) うすら卵	長崎麺(小麦 なたね油) ごま油 でん粉	もやし にんじん キャベツ しいたけ ピーマン しょうが	塩 がらスープ こしょう しょうゆ	
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐(乳 糖類 水あめ 杏仁)		パイン もも みかん缶 すいか		
2 (水)	三色そぼろ丼	まぐろ缶 スラッパ レッグ(卵 かつお ぶし パター 脱脂粉乳)	こめ むぎ 砂糖	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	しょうゆ みりん	609 2.4
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん にら	煮干	
3 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			557 2.8
	小松菜のすまし汁	かまぼこ(いとより たら でん粉 砂糖 小麦粉)とうふ わかめ		にんじん ねぎ こまつな	酒 しょうゆ 煮干	
	いわし梅煮	まいわし	さとう でん粉	しそ うめぼし	しょうゆ みりん 塩	
	だいこんの和え物		砂糖 ごま	だいこん にんじん	酢 しょうゆ	
	さけばっぱ(ぶりかけ)	さけ	ごま さとう 大豆油		塩 こんぶだし	
4 (金)	コッペパン		コッペパン			646 2.4
	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	べにいんげん豆 砂糖 ごま ごま油	キャベツ コーン きゅうり レモン	しょうゆ 酢	
7 (月)	鶏ゴボウご飯	とり肉 青のり	こめ むぎ 砂糖・	ごぼう しいたけ にんじん・	しょうゆ みりん 塩	667 2.5
	おぐらのすまし汁	とうふ		オクラ えのき にんじん	しょうゆ 煮干	
	さばみぞれ煮	さば	さとう でん粉	だいこん	みりん かつおだし	
	おかかあえ	花かつお		きゅうり	しょうゆ	
	星空ゼリー		結晶糖 でん粉糖 さとう ようかん	グレープフルーツ		
8 (火)	コッペパン ジャム		コッペパン 水あめ さとう	りんご		660 3.1
	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 アスパラ コーン	がらスープ 豚骨スープ しょうゆ こしょう 塩 酒	
	いかねぎ	いとよりだい こういか 卵	ラード やまのいも でん粉 さとう 米油	ねぎ しいたけ こんぶ	塩 酢 しょうゆ かき 油 お好みソース	
9 (水)	麦ご飯		こめ むぎ			555 2.6
	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		かぼちゃ たまねぎ にら	煮干	
	みつせ鶏たれ焼だんご	とり肉 卵	パン粉 でん粉 でん粉糖 パー ム油 さとう 水あめ なたね油	たまねぎ りんご ガーリック	ケチャップ しょう ゆ 塩 みりん	
	キャベツのゆかり和え		グラニュー糖	キャベツ きゅうり しそ	塩	
10 (木)	ハヤシライス	牛肉 チーズ	こめ むぎ ハヤシルウ(薄力粉 ラード パーム油 でん粉 砂糖)	たまねぎ にんじん しめじ グリ ンピース にんにく トマト	がらスープ 塩 ケチャップ ソース こしょう ぶどう酒 デシース	642 2.5
	夏みかんサラダ		ドレッシング(でん粉糖 しょうゆ 酢 かつおだし 塩 日向なつ)	きゅうり にんじん キャベツ 夏みかん	塩	
11 (金)	麦ご飯		こめ むぎ			623 1.6
	白玉汁	とうふ あぶらあげ	もち こめ 米こうじ	にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ 煮干 塩 酒	
	魚の変わり揚げ1	あじ	でん粉 米油 砂糖 パン粉 ごま	しょうが	塩 ソース	
	きゅうりの塩もみ			きゅうり にんじん	塩	
14 (月)	麦ご飯		こめ むぎ			598 1.5
	肉じゃが	ぶた肉 厚あげ	じゃがいも 米油 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	
	もやしのツナ和え 小松菜	まぐろ缶	砂糖 ごま	もやし にんじん こまつな しめじ	しょうゆ	
15 (火)	米粉パン		米粉パン			616 2.9
	とうがんスープ	とうふ 団子(たら ホキ むつ あじ たちうお でん粉 ラード さとう 塩 みりん)		とうがん にんじん ねぎ	しょうゆ 塩 酒 だし昆布	
	鶏肉のレモン和え	鶏肉	米油 砂糖	なす にんじん ピーマン レモン	塩 こしょう しょうゆ	
16 (水)	夏野菜のカレー	ぶた肉 チーズ	こめ むぎ じゃがいも 米油 カレールウ(薄力粉 ラード さとう 牛脂 砂糖)	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にがう り ピーマン さやいんげん トマト にんに く りんご	がらスープ 塩 こしょう ソース カレー粉 ケチャッ プ	675 2.5
	フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん レモン コーン	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
	メロンゼリー		ぶどう糖 水あめ 砂糖	メロン		
17 (木)	麦ご飯		こめ むぎ			693 2.1
	さつま汁	とり肉 厚あげ みそ	さつまいも	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	煮干 酒	
	さんま蒲焼	さんま	小麦粉 パン粉 でん粉 米油 砂糖 ごま		しょうゆ 酒 みりん	
	きゅうりの塩もみ			きゅうり にんじん	塩	
18 (金)	ミルクパン		ミルクパン			649 1.8
	なすとトマトのスパゲティ	ぶた肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油	なす トマト にんじん たまねぎ しめじ	ケチャップ 塩 ぶどう 酒 デシース こしょう	
	アスパラのごまドレサラダ	卵	ドレッシング(ごま しょうゆ 酢 塩 卵)さとう	アスパラ 赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン		

●このほかに毎日牛乳が1本つきます。

●天候による食材の変更は、随時お知らせいたします。

★今月の綾町産の食材紹介。

米・みそ・丸麦・こまつな・きやべつ・きゅうり・たまねぎ・なす・ピーマン・トマト・かぼちゃ・にがごり・にんじん
じゃがいも・こんにやく(しらたき)・しめじ・干しいたけ・カレーの豚肉