

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
4 (火)	ミルクパン		ミルクパン			665 19.4
	ペンネナポリタン	ベーコン チーズ	マカロニ オリーブ油	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 リース テ ミース ぶどう酒 こしょう	
	スイートポテトサラダ	とうふマヨ(豆乳 調合油 酢 塩)	★さつまいも	★きゅうり りんご レーズン	塩 こしょう	
5 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			569 25.1
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さといも ごま油	★じいたけ たいこん にんじん ★ねぎ ★ごぼう ★こんにゃく はくさい	しょうゆ 塩 煮干し	
	さんま塩焼き	さんま		たいこん ★きゅうり ★はくさい	塩 しょうゆ	
6 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			569 21.6
	筑前煮	とり肉 なまあげ	じゃがいも 米油 砂糖	★じいたけ たけのこ にんじん ★ごぼう いんげん ★こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	
	ほうれん草ごまあえ		砂糖 ごま	★ほうれんそう にんじん ★キャベツ	しょうゆ	
7 (金)	麦ご飯		★こめ むぎ			622 26.8
	里芋の味噌汁	とうふ 厚あげ ★みそ・	さといも	にんじん ★しめじ ★ごぼう ★ねぎ	煮干し	
	大豆ミートの南蛮	大豆グルテン	砂糖 でん粉 塩・	★ゆず	塩 しょうゆ 酢	
10 (月)	キャベツの塩もみ			★キャベツ にんじん	塩	
	ハヤシライス	牛肉 チーズ	★こめ むぎ ハヤシ(薄力粉 ラード さとう バーム油 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	ガラスープ リース テ ミース ケチャップ こしょうぶどう酒 塩	647 22.4
	ひじきのサラダ	まぐろツナ缶 ひじき	ゴマ 砂糖	★キャベツ レンコン コーン ★きゅうり レモン	酢 しょうゆ	
11 (火)	食パン		パン			678 25.4
	ラビオリスープ	ラビオリ(とり肉 ソーセージ 大豆たんぱく 卵 チーズ 強力粉 パン粉)	じゃがいも	たまねぎ ★はくさい にんじん ★しめじ	塩 こしょう ガラスープ しょうゆ	
	魚の変わり揚げ	あじ	でん粉 パン粉 米油 砂糖 ゴマ	しょうが ★キャベツ	塩 ソース	
12 (水)	ジャム		水あめ さとう	日向夏みかん		626 24.1
	梅菜めし	かつおぶし	★こめ むぎ	菜飯の具(ひろしまな うめ きょうな★だい こん葉 グラニュー糖 ごま ぶどう糖 塩)		
	わかめうどん	ワカメ かまぼこ(すけとうだら 卵 さとう) あぶらあげ	うどん・	★じいたけ にんじん ★ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	
13 (木)	キャベツ入り平つくね	とり肉 かつおぶし	ラード でん粉 さとう 米油	★キャベツ しょうが ★はくさい にんじん	塩 しょうゆ	573 22.4
	中華丼	ぶた肉 いか	★こめ むぎ 米油 米こうじ でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん ★はくさい たけのこ ★エリンギ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	パンサンダー	越前棒(すけとうだら 卵 塩 みり)	はるさめ 砂糖 ごま油	★きゅうり ★キャベツ にんじん	酢 しょうゆ	
14 (金)	みかん			★みかん		
	ドッグパン		ドッグパン			589 23.7
	もずくスープ	卵 とうふ もずく	でん粉	にんじん えのき ★しめじ ★ねぎ	しょうゆ 煮干し	
17 (月)	ミンチカツ	鶏肉 豚肉 植物性たんぱく	パン粉 でん粉 砂糖 米油 米粉 大豆油	たまねぎ にんじん コーン えだまめ ★キャベツ しょうが	塩 こしょう しょうゆ・	562 24.9
	キャベツのマヨ和え	とうふマヨ(豆乳 調合油 酢 塩)		★キャベツ にんじん	塩	
	麦ご飯		★こめ むぎ			
18 (火)	すき焼き煮	★牛肉・ぶた肉 焼きとうふ	米油 砂糖	★生じいたけ にんじん ★はくさい ★白ねぎ たまねぎ ★しめじ ★こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	616 25.6
	もやしのごまあえ	まぐろツナ缶	砂糖 ごま	もやし にんじん ★こまつな	しょうゆ	
	チーズパン		チーズパン			
19 (水)	ちゃんぽん	ぶた肉 てんぷら(まだい あじ えぞ 砂糖 でん粉 塩)	中華めん 米油 ごま油	にんにく ★キャベツ にんじん たまねぎ ★ねぎ	ガラ・豚骨スープ しょう ゆ 塩 こしょう	610 19.8
	えび焼売	たら えび	小麦粉 ラード でん粉 さとう・	たまねぎ しょうが	こしょう 塩 紹興酒	
	ゆでプロッコリー			プロッコリー	塩	
20 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			741 22.0
	洋風吳汁	あぶらあげ ベーコン だいす ★みそ・	じゃがいも	たまねぎ にんじん ★だいこん ★にら	煮干し	
	さばゴマ衣焼	さば	ごま さとう でん粉		しょうゆ みりん 塩	
20 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ			
	中華★はくさいスープ	ロースハム	じゃがいも ゴマ油	たまねぎ にんじん 白菜 ★にら しょうが	ガラスープ しょうゆ 塩・	
	卵皮巻	しぶえび 卵 バター	薄力粉 大豆油 はるさめ 米油	えだまめ たまねぎ とうもろこし	塩	
	ゆでもやし			もやし にんじん	塩	
	デザート	豆乳	砂糖 米粉 植物油	イチゴ		

21 (金)	麦ご飯		★こめ むぎ		581 24.6
	みそおでん	ぶた肉 厚あげ こんぶ うずら卵 みそ ちくわ (たい ホッケ たち魚 塩 砂糖 小麦粉 卵白 米油)	さといも	にんじん ★だいこん ★こんにゃく	
	小松菜としめじの和え物	ちりめん	ドレッシング (さとう 大豆油 でん粉 糖 ごま 塩 酢 ショウゆ みりん)	★しめじ ★こまつな コーン	
25 (火)	芋とてんぶらの炊き込みご飯	てんぶら(まだい) あじ えぞ 砂糖 でん粉 塩)ぶた肉	★こめ さつまいも ごま		586 25.4
	のっpei汁	とうふ あぶらあげ	さといも でん粉	にんじん★だいこん★ねぎ★こんにゃく	
	卵とじ	ちくわ(たい ホッケ たち魚 塩 砂糖 小麦粉 卵白 米油)卵	砂糖 米油	★キャベツ ブロッコリー	
26 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ		546 20.5
	冬野菜のクリーム煮	とり肉 牛乳 生クリーム・	さといも 米油 こめ粉	ブロッコリー カリフラワー ★はくさい にんじん たまねぎ	
	千切大根のすのもの	まぐろツナ缶 こんぶ	砂糖 ごま油 ごま	ガラスープ ぶどう 酒 塩 こしょう	
27 (木)	麦ご飯		★こめ むぎ		633 21.3
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ とうふ ★みそ ワカメ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ★にら	
	煮魚(大根)	さば	砂糖・	★だいこん ショウガ	
28 (金)	みかん			★みかん	
	コッペパン		コッペパン		597 22.6
	ポトフ	ワインナー ぶた肉	じゃがいも	★だいこん たまねぎ にんじん ★キャベツ	
	かぼちゃサラダ	とうふマヨ(豆乳 調合油 酢 塩)	べにはないんげん豆	★かぼちゃ ★きゅうり たまねぎ	
				ガラスープ ショウ ゆ 塩 こしょう	
				塩 こしょう	

●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ざいます。

★今月の綾町産の食材には★印が付いています。

日 (曜)	こんだて	こんげつのせいさんしゃしょうかい 今月の生産者紹介			
4 (火)	ミルクパン	おだて かいいつお ピーマンは尾立の甲斐五男さん	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		
	パンナポリタン	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん			
	スイートポテトサラダ	ふるやちく みやざきんぎょう エリンギは古屋地区の宮崎産業さん			
5 (水)	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区の岡本信子さん	きゅうりは昭和地区の歌津秀昭さん	うわばたちく ながいけさだあき ねぎは上畠地区の長池貞明さん	
	けんちん汁	にたんの しおつきしのぶ ごぼうは二反野の塩月忍さん	みやばるちく おおやましょひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん		
	さんま塩焼き	ほ くわわちく たなかのりあき 干しいたけは倉輪地区的田中則明さん	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区的福重龍さん		
6 (木)	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区の岡本信子さん	キャベツは立町地区の西郷親文さん		
	筑前煮	わりつけちく ふくしげりゅう ほうれんそうは割付地区的福重龍さん	みやばるちく おおやましょひん は宮原地区の大山食品さん		
	ほうれん草ごまあえ	ほ くわわちく たなかのりあき 干しいたけは倉輪地区的田中則明さん			
7 (金)	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区の岡本信子さん	キャベツは立町地区の西郷親文さん		
	里芋の味噌汁	みなみふもとちく あやちょう みそは南麓地区的JA綾町さん			
	大豆ミートの南蛮	ふるやちく みやざきんぎょう しめじは古屋地区的宮崎産業さん			
10 (月)	キャベツの塩もみ	うわばたちく ながいけさだあき ねぎは上畠地区的長池貞明さん			
	ハヤシライス	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	たてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区的西郷親文さん	
	ひじきのサラダ	ふるやちく みやざきんぎょう しめじは古屋地区的宮崎産業さん			
11 (火)	食パン・ジャム	ふるやちく みやざきんぎょう しめじは古屋地区的宮崎産業さん			
	ラビオリースープ	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区的福重龍さん			
	魚の変わり揚げ				
12 (水)	梅菜めし(麺)	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん	うわばたちく ながいけさだあき ねぎは上畠地区的長池貞明さん		
	わかめうどん	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区的福重龍さん			
	キャベツ入り平つくね	ほ くわわちく たなかのりあき 干しいたけは倉輪地区的田中則明さん			
13 (木)	中華丼	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	たてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区的西郷親文さん	
	パンサンスー	ふもとちく えいけんじろう みかんは麓地区的英健二郎さん	ふるやちく みやざきんぎょう エリンギは古屋地区的宮崎産業さん		
	みかん	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区的福重龍さん			
14 (金)	ドッグパン	たてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区的西郷親文さん			
	もずくスープ	ふるやちく みやざきんぎょう しめじは古屋地区的宮崎産業さん			
	ミンチカツ	うわばたちく ながいけさだあき ねぎは上畠地区的長池貞明さん			
17 (月)	キャベツのマヨ和え				
	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん	こまつなは割付地区的福重龍さん	しろ みなみふもとちく あやちょう 白ねぎは南麓地区的JA綾町さん	
	すき焼き煮(生しい)	みやばるちく おおやましょひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん	なま あやちょう 生しいたけは綾町ほんものセンターさん	あやぎゅうあや ぶた あやちょう 綾牛・綾ぶどう豚はJA綾町さん	
18 (火)	もやしのごまあえ	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区的福重龍さん	ふるやちく みやざきんぎょう しめじは古屋地区的宮崎産業さん		
	チーズパン	たてまちちく さいごうちかふみ キャベツは立町地区的西郷親文さん			
	ちゃんぽん	うわばたちく ながいけさだあき ねぎは上畠地区的長池貞明さん			
19 (水)	えび焼売 ゆでプロッコリー				
	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区的川越健さん		
	洋風吳汁	みなみふもとちく あやちょう みそは南麓地区的JA綾町さん			
20 (木)	さばゴマ衣焼	あやちょう だいこんは綾町ほんものセンター			
	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん			
	中華はくさいスープ	あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区的川越健さん			
21 (金)	卵皮巻・ゆでもやし	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区的福重龍さん			
	デザート				
	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん	こまつなは割付地区的福重龍さん	わりつけちく ふくしげりゅう 	
25 (火)	おでん(みそ)	みやばるちく おおやましょひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん	だいこんは綾町ほんものセンター	あやちょう 	
	小松菜としめじの和え物	みなみふもとちく あやちょう みそは南麓地区的JA綾町さん	しめじは古屋地区的宮崎産業さん	ふるやちく みやざきんぎょう 	
	芋とてんぶらの炊き込みご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん	キャベツは立町地区的西郷親文さん	たてまちちく さいごうちかふみ キャベツ	
26 (水)	のっつい汁	みやばるちく おおやましょひん こんにゃくは宮原地区の大山食品さん	だいこんは綾町ほんものセンター	あやちょう 	
	卵とじ	ふるやちく ながたちえこ さつまいもは古屋地区的永田千恵子さん	ねぎは上畠地区的長池貞明さん	うわばたちく ながいけさだあき ねぎ	
	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん	きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	しろ あげまちちく かわごえたけし にらは揚町地区的川越健さん	
27 (木)	冬野菜のクリーム煮	せんきりだいこん ふるやちく いしがみしおこ 千切大根は古屋地区的石神昭子さん			
	千切大根のすのもの	わりつけちく ふくしげりゅう はくさいは割付地区的福重龍さん			
	麦ご飯	こめ きたふもとちく おかものぶこ 米は北麓地区的岡本信子さん			
28 (金)	じゃがいものみそ汁	ふもとちく えいけんじろう みかんは麓地区的英健二郎さん			
	煮魚(大根)	あやちょう だいこんは綾町ほんものセンター			
	みかん	みなみふもとちく あやちょう みそは南麓地区的JA綾町さん			
	コッペパン	しょうわちく うたづ ひであき きゅうりは昭和地区的歌津秀昭さん	キャベツは立町地区的西郷親文さん		
	ポトフ	あやちょう だいこんは綾町ほんものセンター			
	かぼちゃサラダ	くわわちく ひだか こ かぼちやは倉輪地区的日高ヨリ子さん			