

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
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
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 キャップ リース デシース 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	★しいたけ だいこん 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		だいこん ★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	★しいたけ 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)	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 パーム油 でん粉 砂糖)	たまねぎ にんじん ★しめじ グリーンピース にんにく トマト	ガラス・リース デシース キャップ 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・ 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)	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)		626 24.1
	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・	★しいたけ にんじん ★ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	
	キャベツ入平つくね	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	
13 (木)	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・ しょうゆ 塩 こしょう	573 22.4
	ハンサンスー	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	
	みかん			★みかん		
14 (金)	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	
	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・	
17 (月)	麦ご飯		★こめ むぎ			562 24.9
	すき焼き煮	★牛肉・ぶた肉 焼きとうふ	米油 砂糖	★生しいたけ 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	
	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	
18 (火)	チーズパン		チーズパン			616 25.6
	ちゃんぽん	ぶた肉 てんぷら(まだい あじ えそ 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	ガラス・豚骨スープ しょう ゆ 塩 こしょう	
	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	
19 (水)	麦ご飯		★こめ むぎ			610 19.8
	洋風呉汁	あぶらあげ ベーコン だいず ★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			741 22.0
	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・ しょうゆ 塩・	
	卵皮巻	しばえび 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 うすら卵 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	みりん しょうゆ 酒 煮干し	
	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 しょうゆ みりん)	★しめじ ★こまつな コーン		
25 (火)	芋とてんぷらの炊き込みご飯	てんぷら(まだい あじ えそ 砂糖 でん粉 塩)ぶた肉	★こめ さつまいも ごま		みりん 酒 塩 しょうゆ	586 25.4
	のっぺい汁	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	しょうゆ 酒 煮干し	
	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	しょうゆ 塩	
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	ガラスープ ぶどう 酒 塩 こしょう	
	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	★干大根 にんじん ★きゅうり	酢 しょうゆ	
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	煮干し	
	煮魚（大根）	さば	砂糖・	★だいこん しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
28 (金)	みかん			★みかん		597 22.6
	コッペパン		コッペパン			
	ポトフ	ウインナー ぶた肉	じゃがいも	★だいこん たまねぎ にんじん ★キャベツ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	かぼちゃサラダ	とうふマヨ(豆乳 調合油 酢 塩)	べにばないんげん豆	★かぼちゃ ★きゅうり たまねぎ	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 ^こ のせいさんし ^し やしょうかい ^{かい} 今月の生産者紹介	
4 (火)	ミルクパン	ピーマンは ^{おだて かいつお} 尾立の甲斐五男さん	