

本主:新富産 20日:新富町産地消の日

日曜	献立名 ◇:加工品	おもにエネルギーとなる食品【きいろ】	おもに体をつくる食品【あ か】	おもに体の調子を整える食品【みどり】	おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	わかめご飯 牛乳	米 大麦	牛乳 わかめ			701
	つみれ汁	砂糖 でんぶん	いわし 豆腐	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	塩 煮干(片口輪) 醤油	29
	五目きんぴら	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 てんぷら	ごぼう にんじん こんにゃく	醤油 唐辛子	17.2
4 月	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			886
	チキンとベンネのトマト煮	じゃがいも マカロニ サラダ油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんじん いんげん トマト	にんにく とりがらスープ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	34.1
	アスパラのガーリックソテー 【いちごジャム◇】	サラダ油 【いちごジャム】	ウインナー	アスパラガス にんじん コーン	塩 こしょう ガーリックパウダー	28.8
5 火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			770
	きのご豚丼(具)	サラダ油 砂糖 でんぶん	豚肉	玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ しめじ えのき こんにゃく ねぎ	しょうが 酒 醤油	25.6
	ほうれんそうとコーンの和え物	砂糖	ツナ(まぐろ)	ほうれんそう コーン にんじん	醤油	20.7
6 水	チーズパン 牛乳	チーズパン	牛乳			888
	ソーセージとキャベツのスープ煮	じゃがいも サラダ油	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん キャベツ	とりがらスープ 塩 こしょう 醤油	34.7
	スコッチエッグ◇ (ケチャップ◇)		スコッチエッグ		【ケチャップ】	34.9
7 木	振替休業日					
8 金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			936
	なめこじる 【ムース◇】	じゃがいも 【ムース】	油揚げ わかめ みそ	なめこ だいこん ねぎ にんじん	煮干(片口輪)	34.8
	とりのからあげ 【キャベツのレモンあえ】	小麦粉 米粉 だいたい油	鶏肉	【キャベツ】	酒 醤油 にんにく しょうが 【レモン汁 酢 醤油】	34.0
11 月	振替休業日					
12 火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			795
	鶏肉のごまみそ煮	さといも サラダ油 砂糖 ごま	鶏肉 厚揚げ みそ	こんにゃく たけのこ にんじん 枝豆	しょうが 酒 醤油	27.7
	春雨の酢の物	春雨 ごま油 砂糖	ハム	きゅうり キャベツ にんじん	酢 醤油	24.4
13 水	減量コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			813
	なすのミートスパゲティ	スパゲティ サラダ油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん なす トマト	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	29.1
	杏仁フルーツ	杏仁どうふ		みかん バイン もも		20.9
14 木	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			725
	ポークカレー	サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	にんにく とりがらスープ ケチャップ ウスターソース オールスパイス カレー粉	25.6
	野菜サラダ	サラダ油 砂糖	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう 醤油	17.9
15 金	粟ご飯 牛乳	米 くり	牛乳			736
	大根のみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ	煮干(片口輪)	29.6
	さんまのおかか煮◇ 【ゆでもやし】	砂糖 でんぶん	さんま かつおぶし	【もやし】	みりん 醤油 塩 【塩 醤油】	20.3
18 月	セサミトースト 牛乳	食パン バター 砂糖 ごま	牛乳			841
	オニオンスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	とりがらスープ こしょう 洋スープストック 醤油 塩	30.5
	つくね◇ 【ブロッコリー】		つくね	【ブロッコリー】	【塩】	37.4
19 火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			772
	大豆の五目煮	サラダ油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 大豆 昆布	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	酒 醤油 みりん	26.5
	野菜のピーナツ和え	ピーナツ 砂糖		ごまつな ほうれんそう にんじん	醤油	21
20 水	黒糖パン 牛乳	こくとうパン	牛乳			857
	さつまいものクリーム煮	マカロニ さつまいも サラダ油 バター 米粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ しめじ にんじん グリンピース	塩 こしょう とりがらスープ	30.2
	ごぼうサラダ	ドレッシング	ハム	ごぼう きゅうり にんじん コーン		28.7
21 木	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			834
	もずくスープ		もずく ベーコン	たけのこ ごまつな にんじん えのき	とりがらスープ 醤油 塩 こしょう	24.6
	コロッケ◇ 【キャベツ】	大豆油	コロッケ	【キャベツ】	【塩】	29.5
22 金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			816
	ハヤシライス	じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油	牛肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	にんにく デミグラスソース ウスターソース ハヤシルー ケチャップ 塩	29.7
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ(まぐろ)	キャベツ きゅうり にんじん		25
25 月	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳			810
	肉団子のスープ	マロニー	肉団子	しめじ ごまつな 玉ねぎ にんじん きくらげ	とりがらスープ こしょう 洋スープストック 醤油 塩	30.6
	コロネーションサラダ 【ぶどうゼリー◇】	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マーマレード 【ぶどうゼリー】	鶏肉	にんじん 枝豆	カレー粉 塩 こしょう	24
26 火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			762
	五目中華スープ	でんぶん	ベーコン 豆腐	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ごまつな	とりがらスープ 醤油 塩 中スープストック	30.9
	揚げ魚のたこ焼きソースがらめ	米粉 でんぶん じゃがいも 大豆油 砂糖	かんぱち(魚) あおき かつおぶし	枝豆	塩 酒 ウスターソース ケチャップ	23.5
27 水	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			831
	チリコンカン	じゃがいも サラダ油	豚肉 しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	チリソース 赤ワイン にんにく 塩 こしょう	38.8
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン		23.1
28 木	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			724
	かきたま汁	でんぶん	鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	煮干(片口輪) 塩 醤油	31.8
	クーフィリチー 【ぶりかけ◇】	サラダ油 砂糖	豚肉 ちくわ 昆布	にんじん こんにゃく しいたけ 【ゆかり】	みりん 酒 醤油	19.1
29 金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			815
	マーボー豆腐	サラダ油 砂糖 ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉 みそ	しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	しょうが にんにく 醤油 酒 豆板醤 中スープストック	33.3
	もやしと小松菜のソテー		ウインナー バター	コーン ごまつな もやし にんじん	塩 こしょう	25