

太字:新富産 18日:新富町地産地消の日

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	エスルギー たんぱく質 糖質
1 月 火	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			561
	スープスパゲティ	スパゲティ サラダあぶら	ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	おろしにんにく 洋風スープストック 塩 こしょう	25.3
	ひよこまめのサラダ	ひよこまめ サラダあぶら さとう	とりささみ	きゅうり もやし	レモン汁 醤油 醤 こしょう	21.4
2 火	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			611
	さばみそに◇【ゆかりあえ】	さとう こめこ	さばみそ	【もやし にんじん】	みりん【ゆかり 醤油】	24.5
3 水	こんさいじる	さといも でんぶん	あつあげ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ	煮干だし 醤油 塩	17.9
4 木	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			580
	チリコンカン	しろいんげんまめ ジャガイモ サラダあぶら さとう	ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	赤ワイン おろしにんにく 塩 チリソース ケチャップ ウスターソース トマトピューレ こしょう	25.6
5 金	たまねぎドレッシングサラダ	たまねぎドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン		19.1
6 木	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			663
	ぶたキムチどん	サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ えのき にら	おろししょうが おろしにんにく 酒 醤油 コショウ	24.9
7 金	さつまいもとだいすのあまからあげ	さつまいも でんぶん だいすあぶら ごま さとう	だいす		醤油 みりん	19.7
8 月	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			572
9 火	だいこんのそぼろに	サラダあぶら さとう でんぶん	ぶた肉 とり肉 あつあげ	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ いんげん	酒 おろししょうが 醤油 塩	20.4
	はくさいのおひたし	さとう ごま		はくさい にんじん きゅうり	醤油	16.5
10 水	げんりょうコッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			564
	コーンラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	やきぶた わかめ	コーン にんじん もやし ねぎ	おろしにんにく こしょう 豚骨スープ 醤油 中華スープストック	21.2
11 木	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	ハム みそ	ごぼう きゅうり にんじん	レモン汁 醤油	22.4
12 金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			673
	シラフライ◇【にしょくあえ】【タルタルソース◇】	だいすあぶら パンこ でんぶん 【ノンエッグタルタルソース】	シラ(さかな)	【キャベツ にんじん】	塩 こしょう【醤油 塩】	26.3
13 火	さつまいものみぞしる	さつまいも	わかめ みそ あぶらあげ とうふ	たまねぎ ねぎ	煮干だし	20.2
14 水	こくとうパン 牛乳	こくとうパン	牛乳			591
	はくさいのクリームに	じゃがいも サラダあぶら バター こめこ	とり肉 牛乳 なまクリーム	たまねぎ にんじん はくさい	鶏ガラスープ 塩 こしょう	24.0
15 木	アーモンドサラダ	アーモンド さとう サラダあぶら	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	醤油 醤 塩 こしょう	24.0
16 金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			578
	いもに	サラダあぶら さといも さとう	ぎゅう肉 あつあげ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	おろししょうが 酒 塩 醤油	22.2
17 火	たくあんあえ	さとう	かつおぶし	たくあん キャベツ きゅうり にんじん	醤油	15.2
18 水	チキンライス 牛乳	米 大麦 サラダ油	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース	ケチャップ ウスターソース 塩	662
	ミートハンバーグ◇	でんぶん	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	塩	26.5
19 木	ビーンズスープ	しろいんげんまめ サラダあぶら	ベーコン だいす	キャベツ にんじん しめじ	塩 こしょう 洋風スープストック 醤油	25.5
20 金	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			564
	にくだんごのちゅうかスープ	マロニー でんぶん パンこ さとう ごまあぶら だいすあぶら	とり肉	しめじ はくさい たまねぎ にんじん さくらげ こんにゃく	鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 中華スープストック オースターソース おろしにんにく	24.3
21 月	コロネーションサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりささみ	にんじん えだまめ	カレー粉 塩 こしょう	22.2
22 水	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			682
	とりにくのみぞふうみ【きゅうり】	でんぶん だいすあぶら さとう ごま	とり肉 みそ	にら【きゅうり】	塩 こしょう みりん【塩 醤油】	27.4
23 木	すまじる		かまぼこ わかめ とうふ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ	煮干だし 醤油 塩	25.8
24 金	こめこパン 牛乳	こめこパン	牛乳			645
	とりにくのトマトに	サラダあぶら しろいんげんまめ マカロニ さとう	とり肉	たまねぎ にんじん しめじ トマト	おろしにんにく ウスターソース ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう	29.4
25 月	ツナサラダ【さつまポテト◇】	サラダあぶら さとう 【さつまポテト】	ツナ(まぐろ)	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	醤油 醤	20.5
26 水	減量麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			596
	うどんすき	うどん サラダあぶら さとう	ぶた肉 あつあげ	いとこんにやく たまねぎ しいたけ はくさい にんじん ねぎ	酒 醤油	24.2
27 木	もやしのごまあえ	さとう ごま	とりささみ	もやし にんじん ほうれんそう	醤油	16.4
28 金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			623
	ポークカレー	じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター	ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース	鶏ガラスープ ケチャップ カレー粉 ウスターソース おろしにんにく 塩	20.5
29 月	ひゅうがななドレッシングサラダ	ひゅうがななドレッシング		キャベツ ブロッコリー コーン にんじん		19.0
30 水	ホットドッグパン	ホットドッグパン	牛乳			576
	【ソーセージ◇・キャベツ・一食ケチャップ◇】		ウインナー	キャベツ	一食ケチャップ	24.8
31 木	ポトフ	じゃがいも	とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	洋風スープストック 醤油 塩 こしょう	27.5
32 金	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			612
	ぶりだいこん	さとう	ぶり(さかな)	だいこん	かつおぶし おろししょうが 酒 醤油 みりん	28.3
33 月	かぼちゃのみぞしる		わかめ みそ あぶらあげ とうふ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ	煮干だし	19.8
34 水	ミルクパン 牛乳	米 大麦	牛乳			629
	ピーフシチュー	じゃがいも サラダあぶら	ぎゅう肉	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	赤ワイン おろしにんにく 鶏ガラスープ パセリ ハーブ ケチャップ デミグラスソース 塩 トマトピューレ デミグラスソース 塩 ウスターソース	26.1
35 木	フレンチサラダ【クリスマスマスデザート】	サラダあぶら さとう 【クリスマスマスデザート】	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	酢 レモン汁 塩 こしょう	23.6

※ 入荷の都合により、材料等が変更になる場合があります。あらかじめ、御了承ください。