

日	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー - 小	エネルギー - 中
2月	牛乳,油揚げ,味噌,豚肉,まぐろ	米,もち米,でん粉,ビート含蜜糖,白ごまごま油,ドレッシング	白菜,玉葱,人参,長ねぎ,にんにく,しょうが,ごまつな,もやし,ピーマン	610 kcal	760 kcal
3火	牛乳,豚肉	うどん,もち,温州みかんゼリー,アセロラジュレ	大根,人参,白菜,しいたけ,長ねぎ,パイン,りんご果汁	624 kcal	719 kcal
4水	牛乳,味噌,さば,豚肉	米,メークイン,しらたき,ビート含蜜糖	大根,えのきだけ,長ねぎ,人参,玉葱,いんげん	593 kcal	716 kcal
5木	牛乳,ベーコン,鶏肉,豚肉	米,でん粉,小麦,大豆油,サラダ油	長ねぎ,玉葱,しいたけ,コーン,人参,キャベツ,もやし,ピーマン,にんにく	760 kcal	848 kcal
6金	牛乳,生クリーム,鶏肉,ハム,チーズ	ソフトフランスパン,いちごジャム,小麦,砂糖,ドレッシング	玉葱,人参,かぼちゃ,パセリ,白菜,きゅうり	706 kcal	811 kcal
10火	牛乳,ウインナー,鶏肉,豚肉,大豆	スバゲティ,ビート含蜜糖,オリーブ油,ブルーベリーゼリー	玉葱,人参,ピーマン,しいたけ,トマト,	693 kcal	822 kcal
11水	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	米,メークイン,ビート含蜜糖	しょうが,にんにく,人参,玉葱,ブルー 福神漬	671 kcal	859 kcal
12木	牛乳,油揚げ,味噌,白身魚,チーズ,豚肉 おから	米,パン粉,小麦,でん粉,大豆油,ビート含蜜糖	ごまつな,人参,玉葱,長ねぎ,野菜ふりかけ	646 kcal	772 kcal
13金	牛乳,鶏卵,粉チーズ,ウインナー オイスターソース,鶏肉,豚肉 まぐろ,かつお	米,パン粉,ビート含蜜糖,バター,マヨネーズ	ほうれん草,人参,玉葱,トマトケチャップ	763 kcal	918 kcal
16月	牛乳,わかめ,油揚げ,味噌,鶏肉 シュレッドチーズ	米,じゃがいも,ビート含蜜糖,マヨネーズ	人参,レモン果汁,白菜,えのきだけ	596 kcal	743 kcal
17火	牛乳,豚肉,鶏肉,なると,ひじき	ラーメン,米(中学生),でん粉,小麦,砂糖	人参,白菜,もやし,玉葱,きくらげ,長ねぎ,キャベツ しいたけ,しょうが	644 kcal	933 kcal
18水	牛乳,鱈,鶏卵,ベーコン,油揚げ	米,じゃがいも,ビート含蜜糖,サラダ油 こんにゃく	人参,大根,長ねぎ,雪の下,しょうが,にら もやし,まいたけ	595 kcal	723 kcal
19木	牛乳,木綿豆腐,味噌,鶏肉,えび	米,小麦,パン粉,でん粉,大豆油,ビート含蜜糖,サラダ油	ほうれん草,人参,玉葱,長ねぎ,キャベツ	614 kcal	802 kcal
20金	牛乳,鶏肉,ハム	黒糖パン,小麦,スイートポテト,ドレッシング	ぶなしめじ,枝豆,人参,玉葱,キャベツ きゅうり	688 kcal	797 kcal
23月	牛乳,高野豆腐,味噌,さば,豚肉,豆腐	米,ビート含蜜糖	白菜,人参,長ねぎ,玉葱	643 kcal	761 kcal
24火	牛乳,ベーコン,鶏肉	スバゲティ,小麦,オリーブ油,ドレッシング	ほうれん草,ぶなしめじ,人参,玉葱,にんにく もやし,きゅうり,なす,トマト,りんご果汁	629 kcal	752 kcal
25水	牛乳,木綿豆腐,味噌,まぐろ,わかめ 鶏肉,豚肉,	米,ごま油,ごま,パン粉,小麦,でん粉	たもぎだけ,人参,長ねぎ,白菜,りんご	600 kcal	713 kcal
26木	牛乳,油揚げ,味噌,豚肉,牛肉	米,じゃがいも,小麦,パン粉,でん粉,砂糖 大豆油,ごま油	玉葱,人参,長ねぎ,にんにく,にら,白菜 キムチ,りんご	674 kcal	810 kcal
27金	牛乳,ベーコン,鶏肉,鶏卵	あんぱん,ごまロールパン(中学校),小麦, じゃがいも,オリーブ油,マカロニ,マヨネーズ	玉葱,人参,キャベツ,ぶなしめじ,きゅうり	628 kcal	824 kcal
30月	牛乳,豚肉,鶏卵,ウインナー	米,じゃがいも,ドレッシング,はちみつ, 砂糖	しょうが,にんにく,人参,玉葱,ブルー 枝豆,コーン	738 kcal	953 kcal
31火	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,ウインナー	米,小麦,でん粉,ビート含蜜糖, パンブキンババロア	かぼちゃもち,人参,長ねぎ,ごぼう, 玉葱,ピーマン,トマトケチャップ	649 kcal	778 kcal



～ 10月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃが芋, 玉ねぎ, 白菜 人参, キャベツ, ビート含蜜糖 メン(小麦), ひほろあんぱん(小麦, あん)	精米, パン(小麦), 味噌, 醤油, 豚肉, 鶏肉, 卵 いんげん, コーン, かぼちゃ, きくらげ, 雪の下 ピーマン(一部), 長ねぎ(一部), 小松菜(一部), もやし しいたけ, 大根, きゅうり(一部), ほうれん草(一部), にら(一部) 洗いごぼう, 油揚げ, しらたき, おから, 豆腐	ピーマン(一部), 長ねぎ(一部) 小松菜(一部), きゅうり(一部) ほうれん草(一部), にら(一部) さつま芋, 生姜

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願いいたします。

