

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	I補材 - 小	I補材 - 中
1 水	牛乳,鶏肉,うずら卵,絹厚揚げ,がんもどき, 豆腐,わかめ,昆布,ひじき	米,こんにゃく,ビート含蜜糖,ごま,小麦粉 でん粉,緑豆春雨,ごま油	大根,人参,もやし,玉葱,ごぼう,しょうが,きくらげ	659 kcal	794 kcal
2 木	牛乳,木綿豆腐,味噌,ぶり,豚肉,昆布	米,大豆油,ビート含蜜糖,パン粉,小麦粉	キャベツ,人参,長ねぎ,たけのこ,しょうが, グリーンピース	678 kcal	796 kcal
6 月	牛乳,木綿豆腐,わかめ,味噌,さば,豚肉,大豆	米,ビート含蜜糖,砂糖	人参,長ねぎ,ごぼう,しょうが	654 kcal	779 kcal
7 火	牛乳,豚肉,油揚げ,まぐろフレーク水煮	うどん,マヨネーズ,砂糖,ぶどうゼリー	人参,玉葱,しいたけ,長ねぎ,いんげん,もやし	599 kcal	749 kcal
8 水	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,オイスターソース	米,ビート含蜜糖,でん粉,小麦粉	人参,チンゲン菜,きくらげ,もやし,長ねぎ,玉葱 にんにく,しょうが,キャベツ,にら	677 kcal	796 kcal
9 木	牛乳,絹厚揚げ,味噌,鶏肉,茎カブ	米,大豆油,米粉,でん粉,小麦粉,ドレッシング	白菜,人参,長ねぎ,もやし	627 kcal	730 kcal
10 金	牛乳,鶏肉,ウインナー,ハム	コッパン,小麦粉,植物油,ドレッシング	かぼちゃ,人参,玉葱,たもぎ茸,まいたけ,しめじ パセリ,ケチャップ,キャベツ,きゅうり,コーン	637 kcal	740 kcal
13 月	牛乳,木綿豆腐,味噌,鶏卵,いか,わかめ	米,じゃがいも,ビート含蜜糖,サラダ油,砂糖, ごま	なめこ,人参,長ねぎ,玉葱,いんげん 広島菜,京菜,大根菜	612 kcal	742 kcal
14 火	牛乳,豚肉,うずら卵,なると,オイスターソース	ラーメン,サラダ油,砂糖,春雨,ごま油 でん粉,小麦粉	人参,白菜,長ねぎ,もやし,きくらげ,コーン,キャベツ 玉葱,にんにく,しょうが	672 kcal	850 kcal
15 水	牛乳,豚肉,ヨーグルト,	米,サッシー,はちみつ,みかんゼリー, 三色ゼリー,ビート含蜜糖,ナタデココ	人参,赤玉葱,福神漬,フルーン	733 kcal	951 kcal
16 木	牛乳,わかめ,油揚げ,味噌,ホッケ,豚肉	米,大豆油,つきこん,ごま油,ビート含蜜糖 パン粉,小麦粉	もやし,人参,長ねぎ,赤玉葱,えのきだけ,ピーマン 玉葱	661 kcal	783 kcal
17 金	牛乳,豚肉,高野豆腐,ハム	米,ビート含蜜糖,サラダ油,ゆずポン酢	しょうが,にんにく,玉葱,人参,枝豆,ごぼう, えのきだけ,長ねぎ,もやし,きゅうり	633 kcal	789 kcal
20 月	牛乳,高野豆腐,鶏肉,豚肉,うずら卵	米,緑豆はるさめ,白ごま,ごま油,ビート含蜜 糖, でん粉,砂糖	人参,チンゲン菜,長ねぎ,白菜,きくらげ,玉葱 キャベツ	682 kcal	772 kcal
21 火	牛乳,豚肉,生クリーム,チーズ	米,メークイン,ドレッシング	赤玉葱,人参,雪の下,にんにく,トマトケチャップ, きゅうり,キャベツ,コーン,フルーン	734 kcal	966 kcal
22 水	牛乳,油揚げ,味噌,いわし,鶏肉, オイスターソース	米,ビート含蜜糖,サラダ油,小麦粉,砂糖	赤玉葱,人参,長ねぎ,チンゲン菜,玉葱	630 kcal	733 kcal
24 金	牛乳,ウインナー,鶏卵,ベーコン	ソフトフランスパン,チョコクリーム,雑穀 オリーブ油,じゃがいも,砂糖,でん粉 植物油	人参,赤玉葱,キャベツ,にんにく,トマト, ケチャップ,パセリ,玉葱	652 kcal	810 kcal
27 月	牛乳,味噌,豚肉,鶏肉,生クリーム	米,ビート含蜜糖,バター,じゃがいも, マヨネーズ,砂糖,植物油	大根,えのきだけ,長ねぎ,人参,玉葱,たもぎ茸 まいたけ,しめじ,マッシュルーム,トマト トマトケチャップ,きゅうり,にんにく,しょうが	684 kcal	808 kcal
28 火	牛乳,鶏肉,鶏肉	スパゲティ,オリーブ油,でん粉,大豆油,砂糖 みかんゼリー	ピーマン,人参,玉葱,キャベツ,しいたけ,しょうが	612 kcal	748 kcal
29 水	牛乳,鶏肉,豚肉,ハム	米,ビート含蜜糖,いも,パン粉 植物油,ドレッシング,ごま,でん粉,小麦粉	赤玉葱,人参,キャベツ,ぶなしめじ,ピーマン,トマト, もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,フルーツチャ ツネ(りんご),とうもろこしペースト,かぼちゃ 粉末	659 kcal	790 kcal
30 木	牛乳,豚肉,味噌,ひじき,さつま揚げ	米,じゃがいも,バター,インカのめざめ,砂糖 パン粉,植物油,大豆油,ビート含蜜糖 ごま油	人参,赤玉葱,長ねぎ,コーン,しょうが,ごぼう	723 kcal	857 kcal

～ 11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(サッシー、インカのめざめ) 玉ねぎ、赤玉ねぎ、白菜 人参、キャベツ、ビート含蜜糖 麺(小麦)	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 長ねぎ(一部)、メークイン、もやし、チンゲン菜(一部) しいたけ、大根、たもぎ茸、ぶなしめじ(一部)、えのき茸 油揚げ、つきこん、こんにゃく、豆腐、ごぼう	ピーマン、長ねぎ(一部)、ぶなしめじ(一部) 舞茸、にら(一部)、きゅうり チンゲン菜(一部)、じゃが芋(一部) 人参(一部)、にんにく、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申し上げます。

