

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	1杯 - 小	1杯 - 中
1 金	牛乳,鶏肉,味噌,茎わかめ	米,ビート含蜜糖,ごま油,でん粉,サラダ油,ドレッシング	にんにく,しょうが,にら,大根,たもぎだけ,舞茸,長ねぎ,しいたけ,人参,白菜	596 kcal	738 kcal
4 月	牛乳,豚肉,木綿豆腐,味噌,れんこん,ひじき,さつまいも揚げ,鶏肉,昆布,鶏卵,大豆	米,ビート含蜜糖,パン粉,小麦,でん粉,白ごま	人参,赤玉ねぎ,にら,もやし,白菜,大根,にんにく,りんご	665 kcal	800 kcal
5 火	牛乳,豚肉,なると,磯辺揚げ,ちくわ,あおき,卵黄	うどん,白すりごま,ビート含蜜糖,小麦,でん粉	人参,しいたけ,赤玉ねぎ,長ねぎ,グリーンピース,ほうれん草,もやし	560 kcal	749 kcal
6 水	牛乳,高野豆腐,味噌,サバ,鶏肉	米,サラダ油	キャベツ,人参,赤玉ねぎ,玉ねぎ,にんにく,チンゲン菜,枝豆	638 kcal	756 kcal
7 木	牛乳,油揚げ,味噌,ホキ,豚肉	米,大豆油,サッシー,しらたき,ビート含蜜糖,パン粉,でん粉	白菜,人参,長ねぎ,玉ねぎ,いんげん	666 kcal	806 kcal
8 金	牛乳,鶏肉,鶏卵,生クリーム	米,じゃがいも,ビート含蜜糖,バター,マヨネーズ,	キャベツ,人参,赤玉ねぎ,しいたけ,マッシュルーム,トマト,トマトケチャップ, 広島菜, 京菜, 大根菜	646 kcal	712 kcal
11 月	牛乳,油揚げ,味噌,豆腐,鶏肉,鶏卵	米,ビート含蜜糖,でん粉,マカロニ,牛脂,小麦	もやし,人参,長ねぎ,ぶなしめじ,雪の下,しいたけ,きゅうり,枝豆,しょうが	639 kcal	766 kcal
12 火	牛乳,ウインナー,鶏肉,まぐろフレーク水煮	スパゲティ,ビート含蜜糖,オリーブ油,サラダ油,でん粉,小麦	玉ねぎ,人参,ピーマン,しいたけ,トマト,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,赤玉ねぎ,りんご,レモン	664 kcal	794 kcal
13 水	牛乳,わかめ,豚肉,オイスターソース,鶏卵,鶏肉,もずく,さつまいも揚げ	米,ビート含蜜糖,白ごま,ごま油,砂糖,でん粉	大根,人参,しょうが,長ねぎ,ごぼう,たけのこ,しいたけ	590 kcal	732 kcal
14 木	牛乳,高野豆腐,味噌,豚肉	米,サッシー,小麦,パン粉,大豆油,ビート含蜜糖,白ごま,ごま油	赤玉ねぎ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,キャベツ,玉葱,しょうが	677 kcal	798 kcal
15 金	ぼたて,ハム,クリーム,鶏卵	米,メークイン,ビート含蜜糖,ドレッシング,チョコレート,小麦	オレンジジュース,人参,玉ねぎ,フルーン,キャベツ,コーン,きゅうり,人参,赤玉ねぎ	936 kcal	1137 kcal
18 月	牛乳,鶏卵,わかめ,味噌,さば,絹厚揚げ,鶏卵	米,じゃがいも,ビート含蜜糖,でん粉,ごま油,小麦,でん粉	ごまつな,人参,玉ねぎ,ピーマン,しいたけ,トマトケチャップ	621 kcal	752 kcal
19 火	牛乳,鶏肉,鶏肉,ヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油,ドレッシング,小麦	ピーマン,人参,赤玉ねぎ,キャベツ,しいたけ,もやし,きゅうり	589 kcal	716 kcal
20 水	牛乳,味噌,いわし,鶏肉	米,つきこん,ビート含蜜糖,水あめ,	白菜,人参,長ねぎ,雪の下,しいたけ,ごぼう,たけのこ,いんげん,しょうが	614 kcal	727 kcal
21 木	牛乳,木綿豆腐,わかめ,味噌,ヒレカツ,豚肉,オイスターソース	米,大豆油,緑豆はるさめ,ビート含蜜糖,パン粉	人参,玉ねぎ,もやし,長ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	654 kcal	792 kcal
22 金	牛乳,鶏肉	あんぱん,じゃがいも,ゆずゼリー,米粉	人参,玉ねぎ,ほうれん草,かぼちゃ	601 kcal	721 kcal
25 月	牛乳,ウインナー,オイスターソース,鶏卵,チーズ,ワカメ	米,ごま油	赤玉ねぎ,人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,にんにく,キャベツ,もやし	614 kcal	



～ 12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)、カット芋 玉ねぎ、赤玉ねぎ、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 メークイン、もやし、雪の下 しいたけ、たもぎ茸、ぶなしめじ、えのき茸 油揚げ、つきこん、こんにゃく、豆腐、ごぼう	ニラ、大根、長ねぎ にんじん、白菜、ほうれん草 チンゲン菜、きゅうり ピーマン、生姜、小松菜

※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ひします。

