

日	献立名	牛乳	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人分 - 小	1人分 - 中
1 木	ごはん	○		米		603 kcal	726 kcal
	玉ねぎの味噌汁		味噌		赤玉ねぎ,人参,チンゲン菜		
	ヒレカツ		豚肉,脱脂粉乳	大豆油,小麦粉			
	キャベツとほうれん草のなめ茸和え				ほうれん草,キャベツ,なめ茸,人参		
2 金	ごはん	○		米		709 kcal	785 kcal
	節分汁(大豆の入った味噌汁)		大豆,味噌,オニオマホコ,油揚げ	ごま油	大根,人参,ごぼう,長ねぎ		
	いわしの生姜煮		いわし	砂糖,	しょうが		
	ひじきと厚揚げの煮物		ひじき,絹厚揚げ	サラダ油,ビート含蜜糖,白ごま	人参,枝豆		
5 月	ごはん	○		米		619 kcal	733 kcal
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ,味噌		大根,人参		
	肉団子		鶏肉, 豚肉,	パン粉	玉ねぎ		
	いかと野菜のオイスターソース炒め		かのこいか(冷凍),オイスターソース	ビート含蜜糖,サラダ油	人参,チンゲン菜,玉ねぎ		
6 火	けんちんうどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん	大根,人参,長ねぎ,ごぼう	532 kcal	772 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,卵,あおさ	小麦粉,でん粉			
	カットみかんゼリー			みかんゼリー			
	塩おにぎり			米			
7 水	ごはん	○		米		621 kcal	758 kcal
	水菜のスープ		オイスターソース		人参,みず菜,キャベツ,もやし		
	プレーンオムレツ		卵,	砂糖	ケチャップ		
	ひき肉のカレー炒め		豚肉		玉ねぎ,ピーマン,人参,トマト		
8 木	ごはん	○		米		649 kcal	860 kcal
	キャベツと高野豆腐の味噌汁		高野豆腐,味噌		キャベツ,人参,玉ねぎ		
	ささみフライ		鶏肉	大豆油,パン粉,でん粉,砂糖			
	野菜のケチャップ炒め		ウインナー	ビート含蜜糖	玉ねぎ,ピーマン,人参,ケチャップ		
9 金	ごはん	○		米		591 kcal	707 kcal
	白菜のスープ		高野豆腐		人参,白菜,長ねぎ		
	れんこん入りつくね		鶏肉,卵	パン粉,でん粉	玉ねぎ		
	パンパンジーサラダ		鶏肉	焙煎ごまドレッシング	もやし,玉ねぎ,きゅうり,人参		
1 3 火	ごはん	○		米		608 kcal	746 kcal
	もやしの味噌汁		油揚げ,味噌		もやし,人参,長ねぎ,玉ねぎ		
	玉子ロール		卵,				
	麻婆豆腐		豚肉,冷凍豆腐,オイスターソース	ビート含蜜糖,でん粉	長ねぎ,人参,玉ねぎ,にんにく,しょうが		
1 4 水	スバゲティナポリタン	○	豚肉	スバゲティ,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,ケチャップ,にんにく	603 kcal	746 kcal
	柑橘ドレッシングのサラダ			柑橘ドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
	ミニマフィン		卵	小麦粉,でん粉,			
				米			
1 5 木	ごはん	○		米		596 kcal	940 kcal
	大根とわかめの味噌汁		わかめ,油揚げ,味噌		大根,人参		
	春巻き		豚肉,	大豆油,小麦粉,でん粉,春雨	キャベツ,もやし,人参,玉ねぎ,たけのこ		
	小松菜とコーンのサラダ			白ごま,ごま油,ビート含蜜糖	こまつな,コーン		
1 6 金	ソフトフランスパン	○	卵,	小麦粉,砂糖,		618 kcal	781 kcal
	ホタテのクリームシチュー		ほたてがい(貝柱),牛乳(調理用)	メークイン	人参,玉ねぎ,ほうれん草		
	枝豆サラダ		ハム	イタリアンドレッシング	もやし,枝豆,人参		
	カットゼリーあまおう			あまおうゼリー			
1 9 月	ごはん	○		米		615 kcal	768 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	厚焼きたまご		卵,	砂糖,植物油			
	回鍋肉		豚肉,味噌	ごま油,ビート含蜜糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,ピーマン,人参		
2 0 火	ごはん	○		米		677 kcal	880 kcal
	カレーライス		豚肉	メークイン,ビート含蜜糖	人参,玉ねぎ,プルーン		
	コールスローサラダ			コールスロールドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
				米			
2 1 水	ごはん	○		米		657 kcal	791 kcal
	厚揚げと野菜の味噌汁		絹厚揚げ,味噌		白菜,人参,長ねぎ		
	豆腐バーグ野菜あんかけ		鶏肉,豆腐,牛脂,卵白	ビート含蜜糖,でん粉,パン粉,小麦粉	玉ねぎ,人参,しょうが,長ねぎ,枝豆		
	ポテトサラダ			馬鈴薯,砂糖,マヨネーズ	人参,玉ねぎ		
2 2 木	ごはん	○		米		640 kcal	779 kcal
	いもと油揚げ味噌汁		油揚げ,味噌	メークイン	人参,長ねぎ		
	ホタテフライ		ほたてがい(貝柱)	小麦粉,大豆油,パン粉			
	わかめと野菜とささみのサラダ		鶏肉,わかめ	ごま油,ビート含蜜糖	白菜,人参,長ねぎ		
2 6 月	ごはん	○		米		621 kcal	744 kcal
	中華スープ				人参,チンゲン菜,きくらげ,もやし		
	シューマイ		鶏肉,豚肉,乳	パン粉,砂糖,小麦粉	玉ねぎ,キャベツ		
	いかと大根の煮もの		かのこいか(冷凍)	ビート含蜜糖	大根,人参,しょうが,いんげん		
27 火	インディアンズパグティ	○	鶏肉	スバゲティ,ビート含蜜糖,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト,にんにく	600 kcal	766 kcal
	チキンナゲット		鶏肉,	でん粉,砂糖,小麦粉,でん粉	ケチャップ		
			わかめ	米			
2 8 水	ごはん	○		米		627 kcal	738 kcal
	きのこの味噌汁		豆腐,味噌		雪の下,しめじ,たもぎだけ,まいたけ,長ねぎ		
	焼き餃子		豚肉,鶏肉		キャベツ,にら,しょうが		
	野菜ソテー		豚肉	ビート含蜜糖	もやし,人参,こまつな		
2 9 木	ごはん	○		米		628 kcal	735 kcal
	玉ねぎと高野豆腐の味噌汁		高野豆腐,味噌		長ねぎ,人参,玉ねぎ		
	道産コロッケ(野菜)		乳,	馬鈴薯,小麦粉,砂糖,パン粉,でん粉	人参,玉ねぎ,とうもろこし,いんげん		
	もやしの柚子ポン酢和え				もやし,白菜,人参,きゅうり		



～ 2月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
ビート含蜜糖 麺(小麦)	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,卵 メークイン,いんげん,コーン もやし,雪の下,ホタテ 豆腐,油揚げ,しらたき	人参,チンゲン菜,ほうれん草,大根 長ねぎ,水菜,ピーマン,きゅうり 小松菜,白菜,高知



たのしいきゅうしょくのカラー版は左のQRコードからご覧いただけます。



※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。御理解のほどよろしく申し上げます。