

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杯 -小	1杯 -中
1 金	ソフトフランスパン いちごジャム	○		ソフトフランスパン,いちごジャム		675 kcal	726 kcal
	野菜の洋風スープ		ウインナー		キャベツ,人参,玉ねぎ		
	チキンのオープン焼き		鶏肉,チーズ	パン粉,植物油,砂糖	パセリ		
	じゃがいものガーリック炒め			メークイン,サラダ油	玉ねぎ,にんにく,パセリ		
4 月	ごはん	○		米		728 kcal	910 kcal
	ビリ辛肉味噌丼		豚肉,大豆	ビート含蜜糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,枝豆		
	紅白白玉スープ			もち米,でん粉,こんにやく粉	大根,人参,玉ねぎ		
	春雨サラダ		わかめ	春雨,ごま,ごま油,砂糖	もやし,きくらげ,人参,しょうが		
5 火	ごはん	○		米		617 kcal	734 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐	つきこん	人参,ごぼう,大根,長ねぎ		
	焼き餃子		豚肉,鶏肉,大豆	小麦粉,植物油,でん粉	キャベツ,にら,しょうが		
	ごぼうとひじきのきんぴら		ひじき,さつま揚げ	ビート含蜜糖,ごま油	人参,ごぼう		
6 水	ごはん	○		米		641 kcal	780 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐,味噌		なめこ,人参,長ねぎ		
	肉団子		鶏肉,豚脂,大豆	大豆油,パン粉,砂糖,でん粉	玉ねぎ		
	いかじゃが		いか	メークイン,ビート含蜜糖,サラダ油	人参,玉ねぎ,いんげん		
7 木	ナポリタンスパゲティ	ウインナー		スパゲティ,ビート含蜜糖,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト,ケチャップ	743 kcal	943 kcal
	唐揚げ	鶏肉		でん粉,大豆油	しょうが		
	たまごサラダ	鶏卵,乳たんぱく		マヨネーズ			
8 金	ごはん	○		米		580 kcal	729 kcal
	もやしの味噌汁		油揚げ,味噌		もやし,人参,長ねぎ		
	たまご焼き		鶏卵,ベーコン	砂糖,でん粉,植物油			
	ずき焼き風煮		豚肉,木綿豆腐	しらたき,ビート含蜜糖,サラダ油	玉ねぎ,白菜,長ねぎ,人参		
11 月	ごはん	○		米		660 kcal	786 kcal
	野菜スープ		高野豆腐		人参,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草		
	ハンバーグデミタスかけ		鶏肉,豚肉,大豆	ビート含蜜糖	玉ねぎ,トマト,ケチャップ,にんにく,しょうが		
	ポテトサラダ		乳たんぱく	マヨネーズ,砂糖	じゃがいも,人参,玉ねぎ		
12 火	味噌ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,もやし,玉ねぎ,長ねぎ	667 kcal	792 kcal
	焼き春巻き		オイスターソース,大豆	小麦粉,春雨,水あめ,ごま油,砂糖,油	キャベツ,玉ねぎ,人参,長ねぎ		
13 水	ごはん	○		米		786 kcal	979 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,ブルーン		
	フルーツクリームチーズあえ		クリームチーズ,ヨーグルト	みかんゼリー,ビート含蜜糖	パイ		
14 木	わかめご飯	○	わかめ	米		636 kcal	770 kcal
	豆腐と油揚げ味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	さば味噌煮		さば,味噌	砂糖,でん粉			
	変わりきんぴらごぼう		鶏肉	ビート含蜜糖,ごま油	ごぼう,人参,ピーマン		
15 金	ごはん	○		米		613 kcal	803 kcal
	鶏にら丼		鶏肉	ビート含蜜糖,ごま油,でん粉,サラダ油	にんにく,しょうが,にら		
	かぼちゃ団子汁		油揚げ	でん粉,かぼちゃもち	人参,長ねぎ,ごぼう		
	キャベツときゅうりの梅かつお和え		鯉節		キャベツ,きゅうり,梅		
18 月	ごはん	○		米		661 kcal	803 kcal
	ほうれん草の味噌汁		木綿豆腐,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ		
	肉シューマイ		鶏肉,豚脂	小麦粉,パン粉,砂糖,ごま油,でん粉	玉ねぎ,キャベツ		
	麻婆春雨		豚肉,オイスターソース	緑豆はるさめ,ごま油,ビート含蜜糖	しょうが,たけのこ,人参,にんにく		
19 火	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ	700 kcal	700 kcal
	ごまドレサラダ	○	鶏肉	ごまドレッシング	もやし,玉ねぎ,きゅうり,人参		
	キャンディチーズ		チーズ				
21 木	ごはん	○		米		625 kcal	789 kcal
	わかめの味噌汁		木綿豆腐,わかめ,味噌		人参,長ねぎ		
	ホタテフライ		ホタテ	大豆油,小麦粉,パン粉,でん粉			
	鶏肉と野菜あんかけ		鶏肉	しらたき,ごま油,ビート含蜜糖,でん粉	人参,白菜,玉ねぎ,きくらげ		



～ 3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) 赤玉ねぎ	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,ホタテ,ごぼう 豆腐,油揚げ,しらたき,つきこん	人参,ほうれん草,大根 長ねぎ,ピーマン,キャベツ きゅうり,白菜,にら



だのしいきゅうしよくの  
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。