

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)	
8月	ごはん			米			782 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			
	鶏肉の甘辛揚げ		鶏肉	でん粉,大豆油,上白糖,白ごま	しょうが			
	莖ワカメの中華サラダ		莖わかめ	塩中華ドレッシング	白菜,人参			
9月	ごはん			米		608 kcal	727 kcal	
	大根とわかめの味噌汁	○	わかめ,味噌		大根,人参,長ねぎ			
	さくら豚とサッシーのコロッケ		さくら豚	サッシー,てんさい糖,植物油,パン粉	玉ねぎ			
	もやしのごま和え			白すりごま,上白糖,ごま油	ほうれん草,人参,もやし			
10月	ごはん			米		645 kcal	783 kcal	
	白菜の味噌汁	○	油揚げ,味噌		白菜,人参			
	いわしの生姜煮		いわし	水あめ, 砂糖	しょうが			
	豚肉とピーマンのごま味噌炒め		豚肉,味噌	上白糖,白ごま,ごま油	ピーマン,人参,玉ねぎ,しょうが			
11月	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,しいたけ	642 kcal	761 kcal	
	野菜グラタン							
12月	カレーライス		豚肉	米,メークイン,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルー	775 kcal	978 kcal	
	香味塩キャベツサラダ		ハム	塩中華ドレッシング	キャベツ,もやし,人参			
	お祝いクレープ(いちご)		大豆	いちごピューレ,麦芽糖,水あめ,米粉				
1月	ごはん			米		599 kcal	761 kcal	
	鶏こま肉のごま照り炒め丼	○	鶏若鶏肉モモ	でん粉,上白糖,白ごま,白すりごま	しょうが,枝豆			
	チンゲン菜のスープ		高野豆腐		人参,チンゲン菜,きくらげ,もやし			
	マカロニサラダ			マカロニ,マヨネーズ,水あめ	きゅうり,人参			
1月	かき揚げうどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん	人参,長ねぎ,しいたけ,玉ねぎ	600 kcal	789 kcal	
	野菜かき揚げ			小麦粉,バーム油	玉ねぎ,にんにく,ごぼう,しゅんぎく			
	味噌マヨサラダ		竹輪,味噌	上白糖	大根,きゅうり,人参			
1月	ごはん			米		612 kcal	744 kcal	
	小松菜の味噌汁	○	油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ			
	豆腐バーグきのこあんかけ		豆腐ハンバーグ	上白糖,でん粉,パン粉,小麦粉	ぶなしめじ,えのきだけ,しいたけ,玉ねぎ,人参,えだ豆,長ねぎ			
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	上白糖,白ごま,ごま油	人参,ごぼう			
1月	五目ごはん	○	油揚げ,鶏肉	米,こんにゃく	ごぼう,たけのこ,人参,まいたけ	618 kcal	768 kcal	
	筍とわかめのお吸い物		わかめ,鶏肉		たけのこ,人参,長ねぎ			
	白身魚フライ		ホキ	大豆油,パン粉,小麦粉,でん粉				
	合わせるゼリー(あまおう)			あまおうゼリー	みかん			
1月	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		633 kcal	710 kcal	
	いちご&マーガリン			いちごジャム,マーガリン				
	洋風スープ	○	鶏肉,なると		人参,ごぼう,白菜,しいたけ			
	唐揚げ		鶏肉	でん粉,大豆油,上白糖	しょうが			
2月	ハムと白菜のサラダ		ハム	コールスロドレッシング	白菜,人参,きゅうり		600 kcal	722 kcal
	ごはん			米				
	豆腐のくず汁	○	木綿豆腐	でん粉	大根,人参,長ねぎ,ほうれん草			
2月	厚焼きたまご		卵	砂糖,でん粉			841 kcal	974 kcal
	豚肉とキャベツの塩だれ炒め		豚肉	サラダ油,ごま油	にんにく,キャベツ,もやし			
	醤油ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン,白ごま	人参,白菜,長ねぎ,もやし,きくらげ			
	シューマイ		鶏肉,豚脂	小麦粉,でん粉,砂糖,ごま油,パン粉	玉ねぎ,キャベツ			
2月	お米de豆乳,プリンタルト		豆乳,大豆粉	砂糖,米粉,植物油			627 kcal	756 kcal
	ごはん			米				
	玉ねぎの味噌汁	○	油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ			
2月	さば味噌煮		さば	砂糖,でん粉			633 kcal	755 kcal
	キャベツと筍のソテー		豚肉,オイスターソース	上白糖,サラダ油	キャベツ,人参,玉ねぎ,ピーマン,たけのこ			
	ごはん			米				
	ごぼうのスープ	○	牛肉,牛脂	きたあかり,パン粉,てんさい糖,パン粉	ごぼう,人参,えのきだけ,長ねぎ,しょうが			
2月	アスパラガスのサラダ		ウインナー	和風ドレッシング	アスパラガス,人参,コーン		649 kcal	704 kcal
	背割りコッパン			背割りコッパン				
	ふわふわ卵スープ	○	鶏卵,粉チーズ,ハム,オイスターソース	パン粉	ほうれん草,人参,玉ねぎ			
	粗挽きウインナーがっつりスープ		豚肉,豚脂	上白糖,バター,でん粉	トマト,ケチャップ			
3月	ポテトサラダ			ばれいしょ,砂糖,マヨネーズ	きゅうり,人参,玉ねぎ		641 kcal	776 kcal
	わかめご飯	○	わかめ					
	芋の味噌汁		油揚げ,味噌	メークイン	人参,長ねぎ,白菜			
	さばの塩焼き		さば					
3月	肉豆腐		豚肉,冷凍豆腐	上白糖	人参,玉ねぎ,長ねぎ			



～ 4月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産	QRコード	栄養価平均値	小学校	中学校
麺(小麦)	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,卵	人参,チンゲン菜,大根	 <p>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。</p>	エネルギー(kcal)	648	781
サッシー,きたあかり	きくらげ,メークイン,いんげん,ほうれん草	長ねぎ,水菜,ピーマン		たんぱく質(g)	23.9	28.1
アスパラガス	えだ豆,もやし,コーン,しいたけ	小松菜,しょうが,にんにく		脂質(g)	22.1	25.2
	玉ねぎ,ごぼう,豆腐,油揚げ,しらたき	キャベツ,きゅうり,白菜		食塩相当量(g)	2.8	3.6

※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お願い致します。

