

# 9月すくうるらんち

【NO.576】

令和4年 8月 30日 発行

◎牛乳と、煮干しは毎日つきます。

ニセコ町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>～食べ物の3つの働き～</p>		<p>【7月の主な野菜の産地】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリー…ニセコ・ごぼう…ニセコ・じゃがいも…ニセコ・ミニトマト…ニセコ・長ネギ…道内・トマト…道内・玉ねぎ…佐賀・パセリ…道内・ニンニク…青森・生姜…高知・茄子…茨城・ズッキーニ…道内・オレンジ…アメリカ・しめじ…道内・バナナ…フィリピン・すいか…道内・かぶ…道内・もやし…道内・にら…道内・さつまいも…茨城・人参…道内・小松菜…道内・ほうれん草…道内・白菜…道内・大根…道内・キャベツ…道内・胡瓜…道内・レタス…道内・ピーマン…道内</li> </ul>	<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>角食パン</li> <li>コーンスープ</li> <li>鶏肉のピザソース焼き</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>りんごジャム</li> </ul>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこカレー</li> <li>くらげのサラダ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>ごはん</p> <p>いもと海苔の味噌汁</p> <p>和風きんぴら包み焼き</p> <p>胡麻和え</p>	<p>醤油ラーメン</p> <p>大学芋</p> <p>大根のサラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>わかめのすまし汁</p> <p>鶏肉のみそマヨ焼き</p> <p>カラフルサラダ</p>	<p>まるパン</p> <p>卵のスープ</p> <p>焼き菓コロッケ</p> <p>ツナマカロニサラダ</p>	<p>にんじんバターライス</p> <p>ポトフ</p> <p>うさぎ型ハンバーグ</p> <p>ひじきとチーズのサラダ</p> <p>十五夜デザート</p>
赤 牛乳 にぼし のり みそ とりにく かにかま	赤 牛乳 にぼし ぶたにく つと	赤 牛乳 にぼし とうふ わかめ とりにく ハム みそ	赤 牛乳 にぼし たまご ツナ	赤 牛乳 にぼし ウインナー ひじき とりにく ぶたにく ハム チーズ
黄 ごはん じゃがいも あぶら ごま	黄 ラーメン あぶら さつまいも ごま	黄 ごはん マヨネーズ	黄 パン あぶら マヨネーズ くり コロッケのころも マカロニ	黄 ごはん むぎ あぶら バター じゃがいも ゼリー (みかん・ぶどう)
緑 たまねぎ たまねぎ ごぼう こまつな ほうれんそう はくさい もやし にんじん	緑 にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ はくさい ちんげんさい もやし ながねぎ だいこん みずな きゅうり	緑 ながねぎ しいたけ こまつな たまねぎ ビーマン しめじ キャベツ きゅうり コーン あかビーマン	緑 たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな きゅうり	緑 にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん
小 611kcal 中 705kcal	小 645kcal 中 795kcal	小 557kcal 中 666kcal	小 623kcal 中 782kcal	小 684kcal 中 850kcal
12日	13日	14日	15日	16日
<p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>海藻サラダ</p>	<p>肉うどん</p> <p>味噌汁</p> <p>しゃきしゃき和え</p>	<p>ごはん</p> <p>肉ボールスープ</p> <p>春巻き</p> <p>華風サラダ</p>	<p>ロールパン</p> <p>あさりチャウダー</p> <p>ウインナーロール</p> <p>かぼちゃサラダ</p>	<p>ハヤシカレー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>果物 (梨)</p>
赤 牛乳 にぼし ぶたにく とうふ みそ さけ わかめ かにかま	赤 牛乳 にぼし ぶたにく つと あぶらあげ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく たまご ハム くらげ	赤 牛乳 にぼし あさり ハム なまクリーム ウインナー たまご	赤 牛乳 にぼし とりにく
黄 ごはん じゃがいも あぶら つきこんにやく	黄 うどん もち あぶら	黄 ごはん はるさめ はるまきのかわ あぶら	黄 パン じゃがいも バター マヨネーズ	黄 ごはん むぎ じゃがいも バター
緑 たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	緑 にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ごぼう しょうが れんこん えだまめ コーン	緑 しいたけ はくさい きゅうり レタス ほうれんそう	緑 たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー コーン なし
小 550kcal 中 661kcal	小 653kcal 中 830kcal	小 599kcal 中 716kcal	小 762kcal 中 918kcal	小 685kcal 中 833kcal
19日	20日	21日	22日	23日
<p>敬老の日</p>	<p>ミートスパゲティ</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>発芽玄米ご飯</p> <p>芋とわかめの味噌汁</p> <p>さばのピリッと焼き</p> <p>おかかマヨ和え</p>	<p>セルフコロッケバーガー</p> <p>(パン、コロッケ)</p> <p>マカロニのクリームスープ</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>ミルクメーク (ココア)</p>	<p>しゅうぶん ひ</p> <p>秋分の日</p>
赤 牛乳 にぼし ぶたにく だいず こなチーズ かにかま	赤 牛乳 にぼし わかめ みそ とうふ さば ちくわ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく とうふ さば ちくわ	赤 牛乳 にぼし とりにく ぶたにく ハム	赤 牛乳 にぼし とうふ
黄 ごはん じゃがいも	黄 スパゲティ あぶら じゃがいも	黄 ごはん じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ	黄 パン マカロニ じゃがいも あぶら バター	黄 ごはん くり
緑 たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しいたけ トマト コーン かぼちゃ キャベツ きゅうり	緑 ながねぎ にんにく しょうが プロッコリー コーン にんじん	緑 ながねぎ にんにく しょうが プロッコリー コーン にんじん	緑 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	緑 だいこん なめこ ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし
小 773kcal 中 966kcal	小 637kcal 中 759kcal	小 670kcal 中 795kcal	小 670kcal 中 795kcal	小 656kcal 中 814kcal
26日	27日	28日	29日	30日
<p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>ほっけの胡麻味噌がらめ</p> <p>切り干し大根サラダ</p>	<p>味噌ラーメン</p> <p>焼売 (2個)</p> <p>ごぼうとツナのサラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>大根と揚げの味噌汁</p> <p>鶏肉の竜田揚げ</p> <p>おひたし</p>	<p>まるパン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>メンチカツ</p> <p>温野菜サラダ</p>	<p>栗ご飯</p> <p>なめこ汁</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>ちくわとキャベツの和え物</p>
赤 牛乳 にぼし たまご みそ とうふ わかめ ほっけ ツナ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく つと ツナ	赤 牛乳 にぼし あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	赤 牛乳 にぼし ウインナー ぶたにく	赤 牛乳 にぼし とうふ みそ さば ちくわ
黄 ごはん あぶら ごま フライのころも	黄 ラーメン あぶら ごま しゅうまいのかわ	黄 ごはん あぶら たつたあげのころも	黄 パン カツのころも さつまいも ごま	黄 ごはん くり
緑 しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	緑 しょうが ながねぎ メンマ もやし にんじん たまねぎ はくさい ちんげんさい ビーマン にんにく ごぼう コーン えだまめ	緑 だいこん ながねぎ にんにく しょうが こまつな はくさい にんじん コーン もやし	緑 たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー かぼちゃ	緑 だいこん なめこ ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし
小 608kcal 中 751kcal	小 629kcal 中 758kcal	小 589kcal 中 708kcal	小 708kcal 中 825kcal	小 656kcal 中 814kcal

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

◎献立を変更する場合等がありますので、ご了承ください。

