



10月すくうるらんち



【NO.577】

令和4年 9月 30日 発行

きゅうにゅうにほ まいにち
◎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 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
ごはん いも団子汁 鮭フライ ほうれん草のツナ和え	きつねうどん きんとんパイ おかかマヨ和え	ごはん わかめスープ チンジャオロース 春雨サラダ	セルフハンバーガー (パン・ハンバーグ) かぼちゃのクリームスープ カリカリサラダ	チキンカレー チーズインサラダ 果物(柿)
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ さけ ツナ	赤 牛乳 にぼし とりにく つと あぶらあげ ちくわ	赤 牛乳 にぼし わかめ とうふ ぶたにく たまご	赤 牛乳 にぼし とりにく ハム なまクリーム ぶたにく	赤 牛乳 にぼし とりにく ヨーグルト チーズ
黄 こめ じゃがいも つきこんにやく フライのころも マヨネーズ あぶら	黄 うどん さつまいも パイ マヨネーズ あぶら	黄 こめ はるさめ ごま あぶら	黄 パン バター ごま じゃがいも あぶら	黄 こめ むぎ バター じゃがいも あぶら
緑 にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれん草 もやし	緑 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ コーン ブロッコリー	緑 しいたけ ちんげんさい ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ ピーマン にんじん もやし たけのこ きゅうり	緑 たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり コーン	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ トマト
小 621kcal 中 766kcal	小 717kcal 中 850kcal	小 520kcal 中 614kcal	小 614kcal 中 771kcal	小 684kcal 中 873kcal
10日	11日	12日	13日	14日
スポーツの日 	クリームスバゲティ さつまいもサラダ ブルーベリーゼリーミックス 10月10日は 目の愛護デー	ごはん 肉ポールスープ コーン焼売(2個) 華風サラダ	まるパン ミネストローネ チキンのハーブ焼き ブロッコリーサラダ ジョア ※牛乳はつきません	中華丼 枝豆サラダ 果物(りんご)
赤 牛乳 にぼし ベーコン なまクリーム チーズ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく ハム くらげ たまご	赤 牛乳 にぼし ぶたにく ハム くらげ たまご	赤 ジョア にぼし とりにく ベーコン	赤 牛乳 にぼし ぶたにく いか つと きくらげ
黄 スバゲティ あぶら バター さつまいも マヨネーズ ゼリー(ブルーベリー)	黄 こめ はるさめ でんぷん しゅまいのかわ あぶら	黄 こめ はるさめ でんぷん しゅまいのかわ あぶら	黄 パン あぶら ごま マカロニ じゃがいも	黄 こめ あぶら でんぷん
緑 たまねぎ しめじ こまつな パセリ えだまめ りんご もも みかん	緑 しいたけ はくさい ほうれん草 コーン たまねぎ きゅうり レタス	緑 しいたけ はくさい ほうれん草 コーン たまねぎ きゅうり レタス	緑 たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト バジル ブロッコリー コーン	緑 はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ コーン にんにく しょうが えだまめ キャベツ
小 637kcal 中 789kcal	小 575kcal 中 692kcal	小 575kcal 中 692kcal	小 571kcal 中 681kcal	小 697kcal 中 867kcal
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 大根となめこの味噌汁 鯖ほっけの塩麹焼き きんぴらレンコン	ソース焼きそば ワンタンスープ たこ焼き ナタデココボンチ	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 ニセコいもの重ね焼き おかか和え	ナン キーマカレー 温野菜サラダ 果物(バナナ)	ソースカツ丼 いもと海苔の味噌汁 カニカマのピリ辛和え
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ ほっけ さつまあげ	赤 牛乳 にぼし たこ ぶたにく	赤 牛乳 にぼし とうふ わかめ みそ ぶたにく チーズ ちくわ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく だいず あぶら	赤 牛乳 にぼし ぶたにく いわのり みそ カニカマ
黄 こめ つきこんにやく あぶら ごま	黄 やきそば あぶら ワンタン たこやき	黄 こめ じゃがいも あぶら	黄 ナン あぶら さつまいも ごま	黄 こめ とんかつのころも あぶら じゃがいも
緑 だいこん なめこ れんこん にんじん ながねぎ	緑 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ もやし あおのり しょうが はくさい ながねぎ ナタデココ もも りんご みかん	緑 ながねぎ たまねぎ パセリ こまつな はくさい コーン もやし	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ごぼう トマト ブロッコリー コーン かぼちゃ バナナ	緑 キャベツ ながねぎ にんじん きゅうり もやし
小 530kcal 中 614kcal	小 587kcal 中 700kcal	小 575kcal 中 709kcal	小 645kcal 中 823kcal	小 618kcal 中 762kcal
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん えのきと揚げの味噌汁 赤魚のみりん焼き チキンサラダ ふりかけ	しお塩わかめラーメン 揚げ餃子(2個) コーンツナマヨサラダ	ごはん ごみ味噌汁 五目味噌汁 さばの和風カレー煮 海藻入りサラダ	セルフメンチカツバーガー (パン・メンチカツ) サーモンチャウダー グリーンサラダ	チキンピラフ コンソメスープ ラザニア キャベツのサラダ
赤 牛乳 にぼし とうふ あぶらあげ みそ あかうお とりにく	赤 牛乳 にぼし ぶたにく つと わかめ ツナ	赤 牛乳 にぼし とりにく カニカマ あぶらあげ みそ さば わかめ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく さけ なまクリーム	赤 牛乳 にぼし とりにく ベーコン ハム チーズ
黄 こめ あぶら ごま	黄 ラーメン あぶら マヨネーズ ぎょうざのかわ	黄 こめ あぶら	黄 パン メンチカツのころも あぶら じゃがいも バター	黄 こめ バター あぶら ラザニア
緑 えのきだけ ながねぎ きゅうり にんじん キャベツ もやし	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 キャベツ コーン	緑 にんじん だいこん たけのこ しいたけ ぶき きゅうり キャベツ	緑 たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー きゅうり レタス	緑 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ しいたけ パセリ
小 556kcal 中 683kcal	小 624kcal 中 754kcal	小 612kcal 中 772kcal	小 679kcal 中 799kcal	小 693kcal 中 863kcal
31日	<p>ご飯粒が たくさん 残っているよ</p> <p>ひかひか きれい!</p>		<p>☆今月の給食に使用するニセコ産の食材☆</p> <p>【8月に使用した野菜の主な産地】 ・ブロッコリー…ニセコ・人参…道内・大根…道内・胡瓜…道内・レタス…道内・パセリ…道内・じゃがいも…道内・生姜…四国・赤ピーマン…オランダ・にんにく…ニセコ・チンゲンサイ…道内・白菜…道内・ほうれん草…道内・玉ねぎ…道内・しめじ…道内・キャベツ…道内・さつまいも…茨城・長ネギ…道内・小松菜…道内・トマト…道内・メロン…ニセコ・もやし…道内・わらび…關越</p>	
ごはん さつま汁 かぼちゃひき肉フライ ハムマカロニサラダ ハロウィンデザート(かぼちゃプリン)	<p>10月31日は ハロウィンだよ</p>		<p>食べ物の3つの働き</p>	
赤 牛乳 にぼし ぶたにく さつまあげ みそ ハム				
黄 こめ さつまいも マカロニ プリン フライのころも マヨネーズ あぶら				
緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり				
小 756kcal 中 917kcal				

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。ご了承願います。

◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

☆魚は、骨に気を付けて食べましょう。