

ぎゅうにゅう にぼし まいにち
◎牛乳と、煮干しは毎日つきます。

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"> ・ブロッコリー…ニセコ・じゃがいも…道内・長ネギ…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・しめじ…道内・バナナ…フィリピン・すいか…共和・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・青梗菜…道内・かぼちゃ…道内・コーン…道内・えだまめ…道内 			<p>1日</p> <p>チキンカレー コールスローサラダ 果物 (メロン)</p> <p>※ニセコ町で採れたメロンだよ</p>	
<p>4日</p> <p>ごはん いもと揚げの味噌汁 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう ぶどうゼリー</p>	<p>5日</p> <p>ミートスパゲティ かぼちゃグラタン カラフルサラダ</p>	<p>6日</p> <p>ごはん えのきと揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き おかかマヨ和え</p>	<p>7日</p> <p>角食パン オニオンスープ チキンのハーブ焼き ツナマカロニサラダ りんごジャム</p>	<p>8日</p> <p>わかめごはん 豆腐と海苔の味噌汁 ほっけフライ 根菜サラダ</p>	
<p>赤 牛乳 にぼし とうふ とりにつく あぶらあげ さつまあげ みそ</p> <p>黄 こめ ごまあぶら つきこんにゃく じゃがいも ごま ぶどうゼリー</p> <p>緑 しめじ ごぼう にんじん</p> <p>小 674kcal 高 797kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにつく だいず チーズ</p> <p>黄 スパゲティ あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しいたけ コーン かぼちゃ キャベツ きゅうり あかピーマン</p> <p>小 655kcal 中 789kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ちくわ みそ とうふ あぶらあげ ぶたにつく</p> <p>黄 こめ あぶら ごま マヨネーズ</p> <p>緑 えのき しょうが たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん</p> <p>小 638kcal 中 791kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし とりにつく ウインナー まぐろみず</p> <p>黄 パン オリーブあぶら マカロニ マヨネーズ りんごジャム</p> <p>緑 たまねぎ にんじん パセリ コーン バジル キャベツ きゅうり</p> <p>小 611kcal 中 739kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし わかめ みそ とうふ いわのり ほっけ</p> <p>黄 こめ あぶら</p> <p>緑 コーン れんこん にんじん しいたけ ごぼう えのき えだまめ たまねぎ いんげんまめ たけのこ</p> <p>小 650kcal 中 757kcal</p>	
<p>11日</p> <p>ごはん 五目味噌汁 ブリフライ 海藻サラダ チーズ</p>	<p>12日</p> <p>肉うどん 味付き餅いなり カニカマのピリから和え</p>	<p>13日</p> <p>ごはん 肉ポールスープ 春巻き もやしと春雨のサラダ</p>	<p>14日</p> <p>ロールパン ポトフ ウインナーの玉子巻き かぼちゃのサラダ ※ニセコ町で採れたかぼちゃだよ</p>	<p>15日</p> <p>ハヤシカレー ブロッコリーサラダ 果物 (りんご)</p>	
<p>赤 牛乳 にぼし とうふ みそ わかめ あぶらあげ かにかま プリ</p> <p>黄 こめ あぶら</p> <p>緑 にんじん だいこん しいたけ たけのこ ふき ながねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>小 663kcal 高 776kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにつく つと あぶらあげ かにかま</p> <p>黄 こめ もち さとう</p> <p>緑 にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう しいたけ ごぼう しょうが きゅうり もやし</p> <p>小 585kcal 中 723kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにつく たまご かにかま とりにつく</p> <p>黄 こめ あぶら はるさめ はるまきのかわ</p> <p>緑 はくさい ほうれんそう たけのこ きゅうり にんじん しいたけ もやし</p> <p>小 599kcal 中 759kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし たまご ウインナー ハム</p> <p>黄 パン マヨネーズ じゃがいも さとう</p> <p>緑 にんじん たまねぎ かぶ だいこん かぼちゃ きゅうり</p> <p>小 625kcal 中 742kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし とりにつく チーズ</p> <p>黄 こめ むぎ あぶら バター じゃがいも ごま</p> <p>緑 しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー コーン りんご</p> <p>小 685kcal 中 833kcal</p>	
<p>18日</p> <p>敬老の日</p>	<p>19日</p> <p>冷やしラーメン 揚げ餃子 (2個) ツナごぼうサラダ ※冷やしラーメンに入っているトマトはニセコ町で採れたトマトだよ</p>	<p>20日</p> <p>発芽玄米ごはん いもとわかめの味噌汁 さばのピリッと焼き 華風サラダ</p>	<p>21日</p> <p>セルフコロッケバーガー (パン、コロッケ) マカロニのクリームスープ キャベツのサラダ ミルク (ココア)</p>	<p>22日</p> <p>栗ごはん なめこ豆腐の味噌汁 さけフライ レンコンきんぴら</p>	
<p>赤 牛乳 にぼし くらげ ぶたにつく ハム たまご かにかま とりにつく まぐろみず</p> <p>黄 ラーメン ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ あぶら</p> <p>緑 もやし きゅうり トマト ごぼう にんじん コーン えだまめ キャベツ</p> <p>小 668kcal 中 792kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし わかめ とうふ みそ さば ハム たまご くらげ</p> <p>黄 こめ はつがげんまい じゃがいも さとう はるさめ</p> <p>緑 ながねぎ きゅうり レタス にんにく しょうが</p> <p>小 596kcal 中 707kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにつく ハム とりにつく なまクリーム</p> <p>黄 パン あぶら ミルク バター マカロニ ばんこ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 687kcal 中 803kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし さけ みそ とうふ さつまあげ</p> <p>黄 こめ ごま くり あぶら ごまあぶら さとう</p> <p>緑 なめこ ながねぎ れんこん にんじん</p> <p>小 680kcal 中 829kcal</p>		
<p>25日</p> <p>ごはん さつま汁 さばの味噌煮 切り干し大根サラダ</p>	<p>26日</p> <p>クリームスパゲティ グラタン くらげのサラダ</p>	<p>27日</p> <p>ごはん 豚汁 鶏肉の竜田揚げ おひたし</p>	<p>28日</p> <p>まるパン ミネストローネ 野菜入りメンチカツ 温野菜サラダ</p>	<p>29日 十五夜メニュー</p> <p>きのこカレー グリーンサラダ おつきみゼリー</p> <p>十五夜は 9月29日 だよ</p>	
<p>赤 牛乳 にぼし さつまあげ さば まぐろみず みそ</p> <p>黄 こめ ごまあぶら さとう</p> <p>緑 だいこん 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</p> <p>小 618kcal 高 723kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ベーコン くらげ チーズ</p> <p>黄 スパゲティ じゃがいも バター あぶら</p> <p>緑 キャベツ きゅうり にんじん もやし こまつな しめじ パセリ</p> <p>小 648kcal 中 830kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにつく とりにつく ちくわ とうふ</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも さとう つきこんにゃく</p> <p>緑 たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが ごぼう もやし ながねぎ こまつな はくさい コーン</p> <p>小 635kcal 中 782kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにつく とりにつく</p> <p>黄 パン あぶら ばんこ さつまいも じゃがいも マカロニ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんにく トマト ブロッコリー かぼちゃ コーン ほうれんそう</p> <p>小 634kcal 中 749kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし とりにつく ヨーグルト チーズ</p> <p>黄 こめ むぎ あぶら バター おつきみゼリー (みかん)</p> <p>緑 しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん グリンピース ブロッコリー しめじ まいだけ えりんぎ レタス</p> <p>小 658kcal 中 796kcal</p>	

◎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がありますので、ご了承願います。

