

ぎゅうにゅう にぼ 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</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>果物 (メロン)</p> <p>※ニセコ町で採れたメロンだよ</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし とりにつく チーズ</p> <p>ハム ヨーグルト</p>		<p>黄</p> <p>こめ むぎ あぶら バター</p> <p>じゃがいも</p>		<p>緑</p> <p>しょうが にんにく にんじん</p> <p>たまねぎ えだまめ トマト メロン だいこん</p> <p>キャベツ きゅうり きピーマン なす</p>	
<p>4日</p> <p>ごはん</p> <p>いもと揚げの味噌汁</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ぶどうゼリー</p>		<p>5日</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>カラフルサラダ</p>		<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>えのきと揚げの味噌汁</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>おかかマヨ和え</p>		<p>7日</p> <p>角食パン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>チキンのハーブ焼き</p> <p>ツナマカロニサラダ</p> <p>りんごジャム</p>		<p>8日</p> <p>わかめごはん</p> <p>豆腐と海苔の味噌汁</p> <p>ほっけフライ</p> <p>根菜サラダ</p>			
<p>赤</p> <p>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>赤</p> <p>牛乳 にぼし ぶたにつく だいず チーズ</p>		<p>赤</p> <p>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>赤</p> <p>牛乳 にぼし とりにつく ウインナー まぐろみず</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし わかめ みそ とうふ いわのり ほっけ</p>			
<p>黄</p> <p>こめ ごまあぶら つきこんにゃく じゃがいも こま ぶどうゼリー</p>		<p>黄</p> <p>スパゲティ あぶら</p>		<p>黄</p> <p>こめ あぶら こま マヨネーズ</p>		<p>黄</p> <p>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>黄</p> <p>こめ あぶら</p>			
<p>緑</p> <p>しめじ ごぼう にんじん</p>		<p>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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</p> <p>674kcal 高 797kcal</p>		<p>小</p> <p>655kcal 中 789kcal</p>		<p>小</p> <p>638kcal 中 791kcal</p>		<p>小</p> <p>611kcal 中 739kcal</p>		<p>小</p> <p>650kcal 中 757kcal</p>			
<p>11日</p> <p>ごはん</p> <p>五目味噌汁</p> <p>ブリフライ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>チーズ</p>		<p>12日</p> <p>肉うどん</p> <p>味付き餅いなり</p> <p>カニカマのピリから和え</p>		<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>肉ポールスープ</p> <p>春巻き</p> <p>もやしと春雨のサラダ</p>		<p>14日</p> <p>ロールパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ウインナーの玉子巻き</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>※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</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>果物 (りんご)</p>			
<p>赤</p> <p>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>赤</p> <p>牛乳 にぼし ぶたにつく つと あぶらあげ かにかま</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし ぶたにつく たまご かにかま とりにつく</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし たまご ウインナー ハム</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし とりにつく チーズ</p>			
<p>黄</p> <p>こめ あぶら</p>		<p>黄</p> <p>こめ あぶら もち さとう</p>		<p>黄</p> <p>こめ あぶら はるさめ はるまきのかわ</p>		<p>黄</p> <p>パン マヨネーズ じゃがいも さとう</p>		<p>黄</p> <p>こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こま</p>			
<p>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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>緑</p> <p>にんじん たまねぎ かぶ だいこん かぼちゃ きゅうり</p>		<p>緑</p> <p>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</p> <p>663kcal 高 776kcal</p>		<p>小</p> <p>585kcal 中 723kcal</p>		<p>小</p> <p>599kcal 中 759kcal</p>		<p>小</p> <p>625kcal 中 742kcal</p>		<p>小</p> <p>685kcal 中 833kcal</p>			
<p>18日</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p>		<p>19日</p> <p>冷やしラーメン</p> <p>揚げ餃子 (2個)</p> <p>ツナごぼうサラダ</p> <p>※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</p> <p>いもとわかめの味噌汁</p> <p>さばのピリッと焼き</p> <p>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)</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 (ココア)</p>		<p>22日</p> <p>栗ごはん</p> <p>なめこ豆腐の味噌汁</p> <p>さけフライ</p> <p>レンコンきんぴら</p>			
<p>赤</p> <p>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>赤</p> <p>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>赤</p> <p>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>赤</p> <p>牛乳 にぼし さけ みそ とうふ さつまあげ</p>					
<p>黄</p> <p>ラーメン ごまあぶら こま ぎょうざのかわ あぶら</p>		<p>黄</p> <p>こめ はつがげんまい じゃがいも さとう はるさめ</p>		<p>黄</p> <p>パン あぶら ミルク バター マカロニ ばんこ</p>		<p>黄</p> <p>こめ ごま くり あぶら ごまあぶら さとう</p>					
<p>緑</p> <p>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>緑</p> <p>ながねぎ きゅうり レタス にんにく しょうが</p>		<p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン</p>		<p>緑</p> <p>なめこ ながねぎ れんこん にんじん</p>					
<p>小</p> <p>668kcal 中 792kcal</p>		<p>小</p> <p>596kcal 中 707kcal</p>		<p>小</p> <p>687kcal 中 803kcal</p>		<p>小</p> <p>680kcal 中 829kcal</p>					
<p>25日</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>切り干し大根サラダ</p>		<p>26日</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>グラタン</p> <p>くらげのサラダ</p>		<p>27日</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>鶏肉の竜田揚げ</p> <p>おひたし</p>		<p>28日</p> <p>まるパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>野菜入りメンチカツ</p> <p>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</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>おつきみゼリー</p> <p>十五夜は 9月29日 だよ</p>			
<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし さつまあげ さば まぐろみず みそ</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし ベーコン くらげ チーズ</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし ぶたにつく とりにつく ちくわ とうふ</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし ぶたにつく とりにつく</p>		<p>赤</p> <p>牛乳 にぼし とりにつく ヨーグルト チーズ</p>			
<p>黄</p> <p>こめ ごまあぶら さとう</p>		<p>黄</p> <p>スパゲティ じゃがいも バター あぶら</p>		<p>黄</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう つきこんにゃく</p>		<p>黄</p> <p>パン あぶら ばんこ さつまいも じゃがいも マカロニ</p>		<p>黄</p> <p>こめ むぎ あぶら バター おつきみゼリー (みかん)</p>			
<p>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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>緑</p> <p>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</p> <p>618kcal 高 723kcal</p>		<p>小</p> <p>648kcal 中 830kcal</p>		<p>小</p> <p>635kcal 中 782kcal</p>		<p>小</p> <p>634kcal 中 749kcal</p>		<p>小</p> <p>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。

