



10月すくうるらんち



【NO.589】

令和5年 9月 29日 発行

ぎゅうにゅうにほ 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 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん いも団子汁 ほっけフライ キャベツのツナ和え	焼きラーメン 新メニュー ワンタンスープ たこでたこ焼き こめこ米粉のいちごクレープ	ごはん わかめスープ チンジャオロース もやしと春雨のサラダ	セルフハンバーガー 新メニュー (パン・ハンバーグ) さつまいものクリームスープ コールスローサラダ	中華丼 枝豆サラダ くだもの果物(梨)
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ ほっけ ツナ	赤 牛乳 にぼし たこ ぶたにく	赤 牛乳 にぼし わかめ とうふ ぶたにく かにかま	赤 牛乳 にぼし とりにく かにかま なまクリーム ぶたにく	赤 牛乳 にぼし ぶたにく いか つと
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 やきそば あぶら ワンタン たこやき いちごクレープ	黄 こめ はるさめ しょうが こんにやく たまねぎ ピーマン	黄 パン バター あぶら さつまいも	黄 こめ あぶら でんぶ
緑 にんじん ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ もやし	緑 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ もやし しょうが はくさい ながねぎ	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 パセリ キャベツ きゅうり きピーマン	緑 はくさい チンゲンサイ たけのこ なし にんじん たまねぎ しいたけ コーン きくらげ にんにく しょうが えだまめ キャベツ
小 627kcal 中 737kcal	小 605kcal 中 750kcal	小 555kcal 中 713kcal	小 621kcal 中 785kcal	小 657kcal 中 816kcal
9日	10日	11日	12日	13日
スポーツの日 	きのこうどん チーズはんぺんフライ くらげのサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん 肉ポールスープ にく焼売 ちくわとキャベツの和え物	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	チキンカレー カラフルサラダ くだもの果物(柿)
赤 牛乳 にぼし とりにく はんぺん つと あぶらあげ くらげ チーズ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく ちくわ たまご	赤 牛乳 にぼし ぶたにく ちくわ たまご	赤 牛乳 にぼし とりにく ベーコン	赤 牛乳 にぼし とりにく ハム ヨーグルト チーズ
黄 うどん あぶら さとう ブルーベリーゼリー	黄 こめ はるさめ でんぶ しゅうまいのかわ あぶら	黄 こめ はるさめ でんぶ しゅうまいのかわ あぶら	黄 パン あぶら こま マカロニ じゃがいも	黄 こめ むぎ パター じゃがいも あぶら
緑 にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ まいたけ ブロッコリー たもぎだけ しめじ	緑 しいたけ はくさい ほうれんそう にんじん キャベツ もやし きゅうり	緑 しいたけ はくさい ほうれんそう にんじん キャベツ もやし きゅうり	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 しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり かき キャベツ だいこん なす トマト
小 615kcal 中 711kcal	小 619kcal 中 727kcal	小 619kcal 中 727kcal	小 610kcal 中 742kcal	小 658kcal 中 807kcal
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 さばの味噌煮 レンコンきんぴら	しおわかめラーメン だいがくも 大学芋 コーンツナマヨサラダ ジョア(プレーン) ※牛乳はつきません	ごはん ごもくみそ 五目味噌汁 しま 縞ホッケの塩麹焼き かいそうい 海藻入りサラダ	ナン キーマカレー おかかマヨ和え くだもの果物(バナナ)	炊き込みいなり寿司 いもとわかめの味噌汁 つくね おひたし
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ さば さつまあげ わかめ	赤 ジョア 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 ほっけ わかめ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく だいず あぶら ちくわ	赤 牛乳 にぼし あぶらあげ のり わかめ ひじき とうふ とりにく ちくわ
黄 こめ つきこんにやく あぶら こま さとう	黄 ラーメン あぶら さつまいも マヨネーズ さとう	黄 こめ あぶら	黄 ナン あぶら こま マヨネーズ	黄 こめ あぶら こま
緑 だいこん なめこ れんこん にんじん ながねぎ	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 しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ごぼう ブロッコリー コーン バナナ	緑 にんじん しいたけ ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし
小 613kcal 中 773kcal	小 612kcal 中 773kcal	小 525kcal 中 675kcal	小 658kcal 中 840kcal	小 680kcal 中 864kcal
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん いもと揚げの味噌汁 いわしのみぞれ煮 きりぼ だいこん 切干し大根サラダ	トマトクリームスバゲティ やぐり 焼き栗コロッケ キャベツのサラダ	ごはん だいこん なめこ 大根となめこの味噌汁 かき 二セコいもの重ね焼き おかか和え	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	ポークカレー おんやさい 温野菜サラダ くだもの果物(りんご)
赤 牛乳 にぼし あぶらあげ いわし みそ まくろみずに	赤 牛乳 にぼし ベーコン なまクリーム チーズ ハム	赤 牛乳 にぼし とうふ みそ ぶたにく チーズ ちくわ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく さけ なまクリーム	赤 牛乳 にぼし ぶたにく ヨーグルト チーズ
黄 こめ さとう あぶら こま	黄 スバゲティ パター あぶら くり コロッケのころも	黄 こめ じゃがいも あぶら	黄 パン メンチカツのころも あぶら じゃがいも パター	黄 こめ むぎ パター さつまいも じゃがいも あぶら
緑 しめじ だいこん にんじん きゅうり きりぼしだいこん	緑 たまねぎ しめじ ほうれんそう きゃべつ きゅうり パセリ コーン	緑 だいこん なめこ ながねぎ パセリ こまつな はくさい コーン もやし	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 しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん えだまめ だいこん なす かぼちゃ ブロッコリー コーン トマト
小 618kcal 中 733kcal	小 660kcal 中 834kcal	小 572kcal 中 706kcal	小 678kcal 中 798kcal	小 680kcal 中 846kcal
30日	31日ハロウィンメニュー	食べ物の3つの動き		
ごはん さつま汁 さけチーズメンチカツ ハムマカロニサラダ	きつねうどん かぼちゃのひき肉フライ チーズインサラダ かぼちゃプリン	<p>☆今月の給食に使用するニセコ産の食材☆</p> <p>きいろ 食べる</p> <p>あか 作る</p> <p>みどり 育てる</p>		
赤 牛乳 にぼし ぶたにく さけ チーズ さつまあげ みそ ハム	赤 牛乳 にぼし とりにく ぶたにく つと あぶらあげ チーズ	<p>だいこん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー たまねぎ さつまいも</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…ニセコ・生姜…高知・赤ピーマン…道内・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・ニセコ・しめじ…道内・キャベツ…ニセコ・さつまいも…ニセコ・長ネギ…道内・小松菜…道内・トマト…ニセコ・メロン…ニセコ・もやし…道内・わらび…蘭越・コーン…道内・舞茸…道内・えだまめ…道内</p>		
黄 こめ さつまいも マカロニ フライのころも マヨネーズ あぶら	黄 うどん フライのころも こま あぶら さとう かぼちゃプリン			
緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり	緑 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり			
小 656kcal 中 810kcal	小 666kcal 中 786kcal			

◎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。

