

月 2日				火 3日				水 4日				木 5日				金 6日			
ごはん いもと揚げの味噌汁 さばの生姜煮 きんぴらごぼう ぶどうゼリー				ミートスパゲティ かぼちゃのチーズフライ カラフルサラダ				ごはん いもとわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え				角食パン オニオンスープ かぼちゃグラタン キャベツのサラダ ブルーベリージャム				チキンカレー ブロッコリーサラダ 果物（メロン）			
赤	牛乳	にぼし	あぶらあげ みそ さつまあげ さば	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく だいず チーズ ハム	赤	牛乳	にぼし	ちくわ みそ わかめ とうふ あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	赤	牛乳	にぼし	ウインナー まぐろみずに ハム	赤	牛乳	にぼし	とりにく ヨーグルト チーズ
黄	こめ	つきこんにやく	じゃがいも こま ぶどうゼリー	黄	スパゲティ	あぶら		黄	こめ	あぶら	ごま マヨネーズ さとう	黄	パン	オリーブあぶら	じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム	黄	こめ	むぎ あぶら バター	じゃがいも こま
緑	しめじ	ごぼう	にんじん ながねぎ	緑	たまねぎ	にんじん	グリーンピース 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	緑	しょうが	たまねぎ	ながねぎ ブロッコリー コーン にんじん キャベツ	緑	たまねぎ	にんじん	パセリ コーン キャベツ きゅうり かぼちゃ	緑	しょうが	にんにく	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん なす キャベツ ブロッコリー メロン トマト
小	694kcal	中	819kcal	小	643kcal	中	799kcal	小	599kcal	中	739kcal	小	545kcal	中	690kcal	小	654kcal	中	808kcal
9日				10日				11日				12日				13日			
ごはん さつまいもの味噌汁 ぶりカツ 海藻サラダ				肉うどん 五目巾着 カニカマのピリから和え				ごはん 肉ボールスープ 春巻き 華風サラダ				ロールパン ポトフ ラザニア かぼちゃのサラダ				わかめごはん どさんこ汁 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ			
赤	牛乳	にぼし	みそ かにかま ぶり わかめ	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく つと たまご あぶらあげ かにかま とりにく	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく たまご かにかま とりにく くらげ ハム	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく ウインナー ハム	赤	牛乳	にぼし	わかめ とうふ とりにく ぶたにく
黄	こめ	あぶら	さつまいも	黄	こめ	さとう		黄	こめ	あぶら	さとう ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ	黄	パン	マヨネーズ マカロニ	じゃがいも さとう	黄	こめ	バター	じゃがいも
緑	たまねぎ	ながねぎ	にんじん きゅうり キャベツ	緑	にんじん	たまねぎ	しいたけ こめつな ごぼう しょうが きゅうり もやし	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 レタス きゅうり	緑	にんじん	たまねぎ	かぶ だいこん かぼちゃ きゅうり トマト	緑	しょうが	にんじん	たまねぎ ながねぎ コーン ブロッコリー きゅうり レタス
小	608kcal	中	753kcal	小	578kcal	中	704kcal	小	575kcal	中	717kcal	小	620kcal	中	749kcal	小	588kcal	中	704kcal
16日				17日十五夜メニュー				18日				19日				20日			
けいろう ひ 敬老の日				栗ごはん 大根と揚げの味噌汁 うさぎ型ハンバーグ もやしと春雨のサラダ 十五夜ゼリー（オレンジ）				発芽玄米ごはん えのきと揚げの味噌汁 鶏肉とさつまいもの甘辛和え しゃきしゃき和え				セルフコロッケバーガー （パン、コロッケ） クリームスープ キャベツのツナ和え ミルメーク（ココア）				ごはん なめこと豆腐の味噌汁 さけフライ ポテトサラダ			
赤	牛乳	にぼし	かにかま あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	赤	牛乳	にぼし	あぶらあげ とうふ とりにく みそ	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく とりにく	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく とりにく まぐろみずに ベーコン なまクリーム	赤	牛乳	にぼし	さけ みそ とうふ ハム
黄	こめ	くり	さとう	黄	こめ	はつがげんまい	ごまあぶら さつまいも さとう	黄	パン	あぶら	ミルメーク マヨネーズ	じゃがいも コロッケのころも	黄	こめ	あぶら	マヨネーズ さとう	フライのころも		
緑	だいこん	にんじん	きゅうり しいたけ もやし	緑	えのき	しょうが	グリーンピース れんこん えだまめ コーン	緑	たまねぎ	にんじん	コーン パセリ	キャベツ きゅうり	緑	なめこ	ながねぎ	にんじん	きゅうり		
小	634kcal	中	787kcal	小	679kcal	中	841kcal	小	668kcal	中	893kcal	小	631kcal	中	754kcal				
23日				24日				25日				26日				27日			
ふりかえきゅうじつ 振替休日				クリームスパゲティ くらげのサラダ ココアワッフル				ごはん 豚汁 とりササミフライ おひたし				まるパン ミネストローネ メンチカツ 温野菜サラダ				焼肉丼 ワンタンスープ コールスローサラダ パインゼリー			
赤	牛乳	にぼし	ベーコン くらげ チーズ	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく とりにく ちくわ とうふ	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく とりにく	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく とりにく ベーコン	赤	牛乳	にぼし	ぶたにく かにかま
黄	スパゲティ	あぶら	バター ココアワッフル	黄	こめ	あぶら	じゃがいも さとう つきこんにやく フライのころも	黄	パン	あぶら	カツのころも	じゃがいも マカロニ	黄	こめ	あぶら	ゼリー（パイン）	ごまあぶら		
緑	たまねぎ	しめじ	こまつな パセリ	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	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	緑	しょうが	にんにく	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい	キャベツ コーン きゅうり ながねぎ		
小	636kcal	中	789kcal	小	603kcal	中	762kcal	小	650kcal	中	818kcal	小	553kcal	中	705kcal				
30日				【7月の主な野菜の産地】 ・ブロッコリー…ニセコ・ほうれん草…ニセコ・胡瓜…ニセコ・トマト…ニセコ・さつまいも…ニセコ・パセリ…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・しめじ…道内・バナナ…フィリピン・すいか…共和・メロン…共和・もやし…道内・人参…道内・小松菜…道内・白菜…道内・大根…道内・キャベツ…道内・レタス…道内・青梗菜…道内・かぼちゃ…茨城・コーン…道内・えだまめ…道内				今月使用予定のニセコ産食材 じゃがいも たまご こめ とうふ メロン ブロッコリー さつまいも にんにく きゅうり パセリ キャベツ たまねぎ にんじん				～食べ物の3つの働き～ きん ちから ちから ちから							
赤	牛乳	にぼし	ほき あぶらあげ かにかま さつまあげ																
黄	こめ	あぶら	さつまいも じゃがいも こま フライのころも																
緑	こまつな	ほうれんそう	はくさい にんじん もやし だいこん パジル																
小	559kcal	中	703kcal																

◎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、ご了承ください。