

# 12月すくうるらんち

【NO.615】

令和7年 11月 26日 発行

ニセコ町学校給食センター

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
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん いもと揚げの味噌汁 鮭フライ 小松菜の胡麻和え <b>新メニュー</b>	たぬきうどん ちくわいそべ天ぷら しゃきしゃき和え <b>新メニュー</b>	ごはん 肉団子汁（みそ） 鶏のさっぱり煮 枝豆和風サラダ	かしく 角食パン さつまいものクリームスープ かぼちゃグラタン イカのサラダ メープルシjam <b>新メニュー</b>	チキンカレー くらげのサラダ 元氣ヨーグルト
赤 ぎゅうにゅう にぼし 油あげ みそ 鮭フライ かにかま	赤 ぎゅうにゅう にぼし とりにく つと ちくわいそべ天ぷら	赤 ぎゅうにゅう にぼし とりにく ぶたにく みそ ひじき	赤 ぎゅうにゅう にぼし とりにく 生クリーム かぼちゃグラタン イカ	赤 ぎゅうにゅう にぼし ヨーグルト 粉チーズ くらげ
黄 こめ じゃがいも フライのころも 油 さとう ごま	黄 うどん さとう てんかす 油 天ぷらのころも さとう ごま油	黄 こめ さとう	黄 パン さつまいも バター 油 グラタンのカップ マヨネーズ シjam	黄 こめ 麦 油 バター じゃがいも ドレッシング
緑 ぶなしめじ こまつな にんじん もやし	緑 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ れんこん えだまめ コーン	緑 たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう えのき ながねぎ しょうが にんにく えだまめ もやし	緑 にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ だいこん なす キャベツ きゅうり もやし
小 604kcal 中 718kcal	小 618kcal 中 743kcal	小 638kcal 中 777kcal	小 622kcal 中 729kcal	小 664kcal 中 812kcal
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう 黒糖ビーンズ	みそラーメン チーズはんぺんフライ えだまめサラダ	ごはん 豚汁 和風きんぴら包み焼き おかかマヨ和え	ロールパン ABCスープ ピザ味フライ シーザーサラダ フルーツキャロットゼリー <b>新メニュー</b>	ソースカツ丼 芋とわかめのみそ汁 だいこんサラダ
赤 ぎゅうにゅう にぼし とうふ みそ わかめ いわしのしょうがに さつまあげ	赤 ぎゅうにゅう にぼし ぶたにく つと チーズはんぺんフライ	赤 ぎゅうにゅう にぼし ぶたにく 竹輪 とうふ みそ きんぴら包み焼き かつお	赤 ぎゅうにゅう にぼし パーコン ピザ味フライ ハム	赤 ぎゅうにゅう にぼし とんかつ とうふ わかめ みそ
黄 こめ ごま油 さとう ごま 黒糖ビーンズ	黄 ラーメンめん ごま油 ごま フライのころも 油 ドレッシング	黄 こめ じゃがいも 油 マヨネーズ	黄 パン マカロニ じゃがいも フライのころも 油 ドレッシング キャロットゼリー	黄 こめ とんかつのころも 油 さとう じゃがいも ドレッシング
緑 ながねぎ ごぼう にんじん つきこんにやく	緑 メンマ もやし にんじん たまねぎ コーン ながねぎ はくさい チンゲンサイ 青ピーマン にんにく しょうが きゅうり きゃべつ えだまめ	緑 たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ つきこんにやく ごぼう ブロッコリー コーン	緑 にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	緑 ながねぎ だいこん みずな きゅうり
小 612kcal 中 720kcal	小 646kcal 中 749kcal	小 646kcal 中 767kcal	小 659kcal 中 765kcal	小 615kcal 中 728kcal
15日	16日	17日	18日	19
ごはん さつま汁 サバのカレー煮 ひじきとチーズのサラダ	ミートスパゲティ いもち ごぼうとツナのサラダ ジョア（ブレン） ※牛乳はつきません。	ごはん 肉団子スープ 春巻き 華風サラダ	ごもく 五目チャーハン 白菜ときのこの中華スープ あげ棒きょうざ もやしと春雨のサラダ <b>新メニュー</b>	ナン ポークカレー コーンツナマヨサラダ フルーツゼリーミックス（いちご） <b>新メニュー</b>
赤 ぎゅうにゅう にぼし とうふ みそ ハム さつまあげ サバカレー煮 ひじき チーズ	赤 ジョア にぼし ぶたにく 大豆 粉チーズ まぐろ	赤 ぎゅうにゅう にぼし とりにく ぶたにく たまご 春巻き ハム くらげ	赤 ぎゅうにゅう にぼし ぶたにく 棒きょうざ かにかま	赤 ぎゅうにゅう にぼし ぶたにく ヨーグルト 粉チーズ まぐろ
黄 こめ さつまいも ドレッシング	黄 スパゲティ 油 オリーブ油 いもち マヨネーズ	黄 こめ はるさめ 春巻きのかわ 油 さとう ごま油	黄 こめ ごま油 ごま 油 はるさめ ドレッシング	黄 パン 油 じゃがいも バター マヨネーズ いちごゼリー
緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ	緑 たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しいたけ トマト ごぼう きゅうり	緑 しいたけ はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり レタス	緑 にんじん たけのこ ながねぎ しめじ たもぎたけ まいたけ はくさい もやし ながねぎ しょうが きゅうり しいたけ	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ コーン りんご もも みかん
小 650kcal 中 757kcal	小 707kcal 中 869kcal	小 599kcal 中 740kcal	小 625kcal 中 739kcal	小 592kcal 中 749kcal
22日	23日	24日	<b>今月使用予定のニセコ産食材</b>  米 たまご とうふ にんじん さつまいも ごぼう はくさい キャベツ だいこん	
ごはん わかめのみすまし汁 白身魚の香草フライ かぼちゃのいとこ煮 <b>新メニュー</b>	なめこうどん 野菜コロッケ かにかま和風サラダ <b>新メニュー</b>	にんじんバターライス コンソメスープ クリスピーチキン ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート	10月に使用した野菜等の主な産地 長ねぎ…道内、もやし…道内、だいこん…道内、きゅうり…道内、玉ねぎ…ニセコ、キャベツ…ニセコ、パセリ…道内、なめこ…道内、ほうれんそう…道内、こまつな…道内、ごぼう…道内、にんじん…ニセコ、さつまいも…ニセコ、グリンピース…道内、にんにく…道内、しょうが…道内、じゃがいも…ニセコ、梨…道内、しめじ…道内、まいたけ…道内、えりんぎ…道内、レタス…道内、コーン…道内、ブロッコリー…道内、青ピーマン…道内、チンゲンサイ…道内、しいたけ…道内、れんこん…道内、かき…和歌山、かぼちゃ…道内	
赤 ぎゅうにゅう にぼし わかめ とうふ 白身魚の香草フライ	赤 ぎゅうにゅう にぼし とりにく 油揚げ かにかま	赤 ぎゅうにゅう にぼし パーコン クリスピーチキン		
黄 こめ フライのころも 油 あずきあん	黄 うどん さとう 野菜コロッケ コロッケのころも 油 ドレッシング	黄 バター 油 フライのころも ドレッシング チョコケーキ		
緑 にんじん ながねぎ しいたけ かぼちゃ	緑 なめこ だいこん ほうれんそう にんじん ながねぎ しいたけ きゅうり もやし	緑 にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ ブロッコリー コーン		
小 616kcal 中 752kcal	小 658kcal 中 765kcal	小 664kcal 中 783kcal		

◎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。

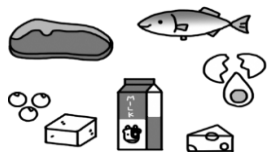
◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。☆魚は、骨に気を付けて食べましょう。

3つの食品の  
グループとその  
おもなはたらき



あか

体をつくるもとになる



肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻など

きいろ

エネルギーのもとになる



米、パン、めん、いもなど

みどり

体の調子をととのえる



野菜、きのこ、くだものなど

バランスよく  
たべよう！

