



こんだてひょう ~地場産物を知ろう!~



今日の平均栄養価
 熱量: 814 kcal
 蛋白質: 32.3g
 脂質: 26.3g 塩分: 3.7g
 *種類の汁を含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名		
お知らせ * 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 今月の献立から... 25日(月)~「南幌キムチうどん」は新メニューです。具を麺にのせて食べてみて下さい。 25日(月)~29日(金)~南幌産学校給食週間です。南幌産の食材をたくさん使用しています。 * うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」を使用しています。						たべものとなかよし!			1 金 ごはん 南幌産きたくりん 豆腐のみそ汁 豆腐・油揚げ・わかめ・長ネギ・みそ・だし汁 いわしの梅煮 小麦・大豆含む 筑前煮 鶏肉・焼きちくわ・竹の子・人参・こんにやく・さつまいも・醤油・砂糖・味噌・米油・だし汁				
4 月	みそラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラスープ・味噌だれ (パックラーメン)	5 火	ごはん	南幌産きたくりん	6 水	大皿ごはん	南幌産きたくりん	7 木	ごはん	南幌産きたくりん		
	餃子2こ	小麦・卵・豚・鶏・大豆・ごま含む		しょうゆちゃんこ	豚肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・鶏ガラスープ・塩・生姜・味噌・醤油ラーメンスープ・醤油		中華スープ	春雨・ベーコン・玉ネギ・青梗菜・人参・干椎茸・中華だし・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒		豆とん汁	豚肉・大豆・油揚げ・豆腐・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・長ネギ・つきこんにやく・味噌・味噌・だし汁		
	和梨ゼリー	日本産梨果汁使用		つくねバーグ	鶏・小麦・大豆含む		中華丼の具	豚肉・枝豆・玉ネギ・人参・うずら卵・竹の子・白菜・きくらげ・生姜・鶏ガラスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉		鮭の塩焼き	道産鮭 塩		
				炒り鶏	鶏肉・蓮根・竹の子・人参・こんにやく・干椎茸・醤油・砂糖・味噌・米油・だし汁		コロッケ	豚・小麦・大豆含む 菜種油		切干大根のごま酢和え	切干大根・ツナ・小松菜・人参・砂糖・柑橘果汁入り酢・醤油・塩・ごま		
11 月	おやすみ		12 火	おやすみ		13 水	ごはん	南幌産きたくりん	14 木	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦		
							さつまい	鶏肉・さつまいも・つきこんにやく・ごぼう・大根・人参・長ネギ・味噌・だし汁		ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たまねぎ・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・ソース・バター		
							和風ハンバーグ	ハンバーグ(豚・鶏・大豆含む) 砂糖・醤油・味噌・片栗粉		春雨とかにかまサラダ	春雨・かにかま・キャベツ・砂糖・醤油・ごま油・柑橘果汁入り酢・塩		
							小松菜のごま和え	小松菜・もやし・人参・砂糖・醤油・塩・ごま		チーズ			
											15 金	ごはん	南幌産きたくりん
												肉団子スープ	肉団子・玉ネギ・白菜・人参・しめじ・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒
												鶏の唐揚げ3こ	鶏・小麦・大豆含む 菜種油
												千切りソテー	人参・玉ネギ・竹の子・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・胡椒・米油
18 月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (ボックススパゲティ)	19 火	ごはん	南幌産きたくりん	20 水	ごはん	南幌産きたくりん	21 木	わかめごはん	南幌産きたくりん・わかめご飯の素		
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		きのこのみそ汁	なめこ・しめじ・たまねぎ・豆腐・油揚げ・みそ・だし汁		沢煮焼	豚肉・大根・人参・ごぼう・大根葉・醤油・味噌・塩・胡椒・だし汁		石狩汁	鮭・豆腐・つきこんにやく・玉ネギ・じゃが芋・キャベツ・大根・人参・長ネギ・生姜・酒・だし汁		
	焼きプリンタルト	卵・乳・小麦・大豆含む		肉春巻	小麦・大豆・豚含む 菜種油		さばのみそ煮	国産さば・道産味噌使用 (さば・小麦・大豆含む)		五目たまご焼き	卵・小麦・大豆・豚・ゼラチン含む		
				肉じゃが	豚肉・じゃが芋・白滝・玉ネギ・人参・米油・砂糖・醤油・味噌・だし汁		春雨と鶏肉の炒めもの	春雨・鶏肉・玉ネギ・人参・ピーマン・生姜・米油・中華だし・鶏ガラスープ・塩・胡椒・醤油・ごま油		金平ごぼう	ごぼう・人参・豚肉・米油・ごま油・砂糖・醤油・味噌・ごま・唐辛子		
25 月	うどん	砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん...南幌産きたほなみ)	26 火	ごはん	南幌産きたくりん	27 水	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	28 木	ごはん	南幌産きたくりん		
	南幌キムチうどんの具	豚肉・キャベツキムチ・人参・玉ネギ・もやし・長ネギ・ごま油・キムチの素・醤油		キャベツのみそ汁	キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁		ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールー・ウスターソース・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・フルーツチャップネ・チーズ		あんかけ汁	豆腐・干椎茸・人参・長ネギ・竹の子・油揚げ・生姜・醤油・味噌・塩・だし汁・片栗粉		
	ちくわの磯辺揚げ3こ	小麦含む 菜種油		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉・塩・胡椒・チーズ・パセリ		南幌サラダ	ツナ・キャベツ・ピーマン・人参・砂糖・醤油・柑橘果汁入り酢		鮭の味噌マヨ焼き	道産鮭 ノンエッグマヨ・味噌・味噌		
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		豚ごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・砂糖・醤油・味噌・米油・ごま		ミニりんごゼリー	りんご含む		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋・豚挽肉・焼きちくわ・人参・米油・砂糖・醤油・味噌・だし汁・片栗粉		
											29 金	ごはん	南幌産きたくりん
												肉ワンタンスープ	肉ワンタン・白菜・人参・玉ネギ・長ネギ・塩ラーメンスープ・鶏ガラスープ・塩・胡椒
												キャベツ丼の具	鶏肉・塩・胡椒・醤油・酒・片栗粉・菜種油・キャベツ・人参・たまねぎ・ピーマン・唐辛子・にんにく・米油・醤油・オイスターソース・中華だし
												フライドパン	道産がぼちや・菜種油・塩