2021年度

10月 こんだてひょう ～地場産物を知ろう！～

今月の平均栄養価
熱　量：670 kcal
蛋白質：27．7 g
脂質：23．0g　塩分：3．1g
＊麺類の汁含む

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。
★ うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」を使用しています。

日 曜	こんだてめい	ざいりょうめい
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）
	ぎょうざ 2こ	小麦・卵・乳・豚・鶏・大豆・ごま含む
	わなしゼリー	日本産梨果汁使用
5 火	ごはん	南幌産きたくりん
	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・味醂・醤油ラーメンスープ・醤油
	つくねバーグ	鶏・小麦・大豆含む
	いりどり	鶏肉・蓮根・竹の子・人参・こんにゃく・干椎茸・醤油・砂糖・味醂・米油・だし汁
6 水	おおざらごはん	南幌産きたくりん
	ちゅうかスープ	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
	ちゅうかどんのぐ	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
	コロッケ	豚・小麦・大豆含む　菜種油
7 木	ごはん	南幌産きたくりん
	まめとんじる	豚肉・大豆・油揚げ・豆腐・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・長ネギ・つきこんにゃく・味醂・味噌・だし汁
	さけのしおやき	道産鮭　塩
	きりぼしだいこんのごますあえ	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
8 金	バターパン	道産小麦使用
	ジュリアンスープ	キャベツ・ベーコン・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・醤油
	ケチャップボール 2こ	豚・鶏・小麦・大豆・ごま・りんご含む
	チーズポテト	じゃが芋・塩・牛乳・砂糖・チーズ・バター
11 月	やさいかしわうどん	鶏肉・玉ネギ・白菜・ほうれん草・人参・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁（パックうどん…南幌産きたほなみ）
	かがあげ	魚肉・大豆・小麦・卵含む
	ぎゅうにゅうプリン	北海道産牛乳使用
12 火	ごはん	南幌産きたくりん
	こうやどうふとじゃがいものみそしる	高野豆腐・じゃが芋・人参・味噌・だし汁
	メンチカツ	豚・小麦・大豆・含む　菜種油（パックソース）
	キャベツのガリバタみそいため	豚肉・キャベツ・ピーマン・生姜・にんにく・コンソメ・赤味噌・味醂・バター・片栗粉
13 水	ごはん	南幌産きたくりん
	さつまじる	鶏肉・さつまいも・つきこんにゃく・ごぼう・大根・人参・長ネギ・味噌・だし汁
	わふうハンバーグ	ハンバーグ(豚・鶏・大豆含む)　砂糖・醤油・味醂・片栗粉
	こまつなのごまあえ	小松菜・もやし・人参・砂糖・醤油・塩・ごま
14 木	むぎごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦
	ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルゥ・ケチャップ・ソース・バター
	はるさめとかにかまサラダ	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
15 金	ごはん	南幌産きたくりん
	にくだんごスープ	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
	とりのからあげ 2こ	鶏・小麦・大豆含む　菜種油
	せんぎりソテー	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（パックスパゲティ）
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩
	やきプリンタルト	卵・乳・小麦・大豆含む
19 火	ごはん	南幌産きたくりん
	きのこのみそしる	なめこ・しめじ・たもぎ茸・豆腐・油揚げ・みそ・だし汁
	にくはるまき	小麦・大豆・豚含む　菜種油
	にくじゃが	豚肉・じゃが芋・白滝・玉ネギ・人参・米油・砂糖・醤油・味醂・だし汁
20 水	ごはん	南幌産きたくりん
	さわにわん	豚肉・大根・人参・ごぼう・大根葉・醤油・味醂・塩・胡椒・だし汁
	さばのみそに	国産さば・道産味噌使用（さば・小麦・大豆含む）
	はるさめととりにくのいためもの	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
21 木	わかめごはん	南幌産きたくりん・わかめご飯の素
	いしかりじる	鮭・豆腐・つきこんにゃく・玉ネギ・じゃが芋・キャベツ・大根・人参・長ネギ・生姜・酒・だし汁
	ごもくたまごやき	卵・小麦・大豆・豚・ゼラチン含む
	きんぴらごぼう	ごぼう・人参・豚肉・米油・ごま油・砂糖・醤油・味醂・ごま・唐辛子
22 金	せわりコッペパン	道産小麦使用
	キャベツのクリームスープ	ウインナー・キャベツ・人参・玉ネギ・枝豆・バター・粉乳・ホワイトルゥ・牛乳・生クリーム・ベシャメルルゥ・塩・胡椒
	ホットドッグハンバーグ	大豆・鶏・豚含む　ケチャップ・ソース・砂糖
	フルーツゼリーあえ	みかん缶・白桃缶　りんごゼリー
25 月	うどん	砂糖・醤油・味醂・だし汁（パックうどん…南幌産きたほなみ）
	なんぽろキムチうどんのぐ	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
	ちくわのいそべあげ 2こ	小麦含む　菜種油
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む
26 火	ごはん	南幌産きたくりん
	キャベツのみそしる	キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁
	とりにくのチーズやき	鶏肉・塩・胡椒・チーズ・パセリ
	ぶたごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・砂糖・醤油・味醂・米油・ごま
27 水	むぎごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦
	ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールゥ・ウスターソース・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・フルーツチャツネ・チーズ
	なんぽろサラダ	ツナ・キャベツ・ピーマン・人参・砂糖・醤油・柑橘果汁入り酢
	ミニりんごゼリー	りんご含む
28 木	ごはん	南幌産きたくりん
	あんかけじる	豆腐・干椎茸・人参・長ネギ・竹の子・油揚げ・生姜・醤油・味醂・塩・だし汁・片栗粉
	さけのみそマヨやき	道産鮭　ノンエッグマヨ・味噌・味醂
	じゃがいものそぼろに	じゃが芋・豚挽肉・焼きちくわ・人参・米油・砂糖・醤油・味醂・だし汁・片栗粉
29 金	ごはん	南幌産きたくりん
	にくワンタンスープ	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
	キャベツどんのぐ	鶏肉・塩・胡椒・醤油・酒・片栗粉・菜種油・キャベツ・人参・たもぎ茸・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
	フライドパンプキン	道産かぼちゃ・菜種油・塩