

2022年度

# 9がつ こんだてひょう

## ~朝ごはんの大切さを知ろう!~



今月の平均栄養価  
 熱量: 809 kcal  
 蛋白質: 31.3 g  
 脂質: 25.9g 塩分: 3.7g  
 \*麺類の汁含む

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	日曜	献立名	材料名
<p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛乳は、毎日つきます。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> </ul> <p>今月の献立から…</p> <p>9日(金)…今年の十五夜は9月10日です。一日早いですが十五夜デザートの予定です。</p> <p>27日(火)…南幌町応援大使「上原健太選手」にちなんだメニューです。</p> <p>★うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」を使用しています。</p>						<p>1 木</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん使用</p> <p>すいとん すいとん・鶏肉・白菜・人参・ごぼう・高野豆腐・醤油・味噌・塩・だし汁</p> <p>かぼちゃ コロッケ 小麦・大豆・乳含む 菜種油</p> <p>大根の 煮物 竹輪・豚肉・こんにやく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁</p>			<p>2 金</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん使用</p> <p>とうふのみそ汁 豆腐・油揚げ・わかめ・長ネギ・みそ・だし汁</p> <p>ふつくら 肉団子 2こ 小麦・大豆・鶏・豚・ごま含む</p> <p>人参 ソテー 人参・玉ネギ・豚挽肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油</p>					
5 月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・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・ビュレ・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)	6 火	ごはん 南幌産きたくりん使用	きのことじる 鶏肉・豆腐・舞茸・しめじ・たもぎ茸・干椎茸・ごぼう・人参・つきこんにやく・味噌・醤油・塩・だし汁	7 水	ごはん 南幌産きたくりん使用	白菜のみそ汁 白菜・高野豆腐・人参・味噌・だし汁	8 木	ごはん 南幌産きたくりん使用	カレースープ 春雨・肉団子・青梗菜・玉ネギ・人参・カレー粉・醤油ラーメンスープ・コンソメ・塩	9 金	背割りコッペパン 南幌産小麦ゆめちから使用	イタリアンスープ マカロニ・鶏肉・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒
	シャキッとサラダ	もやし・切干大根・きゅうり・ツナ・砂糖・醤油・ごま油・塩		チーズはんぺんフライ 魚肉すり身・乳・卵・大豆・小麦含む 菜種油		和風ハンバーグ 大豆・鶏・豚含む 砂糖・醤油・味噌・片栗粉		揚げ肉シューマイ 2こ 小麦・卵・大豆・鶏・豚・ゼラチン含む 菜種油		ツナ和え ツナ・もやし・人参・醤油	十五夜デザート	ポイルウイナー 豚含む (パックマイティソース)	カラフルポテト じゃが芋・ベーコン・人参・枝豆・コーン・塩・胡椒・コンソメ・チーズ・バター	
	ぶどうゼリー	国産巨峰果汁使用		キャベツのピリ辛炒め 豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ネギ・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・味噌・砂糖・酒・米油・豆板醤・ごま油・片栗粉		肉じゃが 豚肉・じゃが芋・白滝・玉ネギ・人参・米油・醤油・砂糖・味噌・だし汁		野菜サラダ 小麦・卵・大豆・鶏・豚・ゼラチン含む 菜種油		麦ごはん 南幌産きたくりん使用・国産米粒麦		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
12 月	野菜うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・ほうれん草・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ)	13 火	ごはん 南幌産きたくりん使用	豚汁 豚肉・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・つきこんにやく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・味噌・だし汁	14 水	ごはん 南幌産きたくりん使用	しょうゆちゃんこ 鶏肉・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	15 木	ハヤシライス 小麦・大豆・乳含む 菜種油		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
	豆腐カツ	魚肉すり身・大豆・小麦含む 菜種油		つくねバーグ 小麦・大豆・鶏含む		コーンフライ 小麦・大豆・乳含む 菜種油		野菜サラダ 小麦・大豆・乳含む 菜種油		野菜サラダ キャベツ・きゅうり・かにかま・砂糖・醤油・ごま油・柑橘果汁入り酢・ごま		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
	牛乳プリン	北海道産牛乳使用		春雨と鶏肉の炒めもの 春雨・鶏肉・竹の子・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		ごまドレサラダ もやし・小松菜・人参・ツナ・砂糖・醤油・ごま油・柑橘果汁入り酢・ごま		ごはん 南幌産きたくりん使用		ごはん 南幌産きたくりん使用		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
19 月	<p>敬老の日</p>		20 火	ごはん 南幌産きたくりん使用	水餃子スープ 水餃子・白菜・玉ネギ・人参・しめじ・生姜・鶏ガラスープ・塩ラーメンスープ・味噌・ごま・塩・胡椒	21 水	ごはん 南幌産きたくりん使用	根菜のみそ汁 豚肉・大根・人参・蓮根・ごぼう・油揚げ・味噌・だし汁	22 木	わかめスープ わかめ・豆腐・人参・長ネギ・鶏ガラスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
				クリスピーチキン 小麦・大豆・鶏含む 菜種油		若鶏のごま照り焼き 小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む		ピピンバの具 豚肉・にんにく・生姜・酒・味噌・砂糖・醤油・赤味噌・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま		コロッケ 小麦・大豆・豚含む 菜種油		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
				もやしナムル もやし・きゅうり・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩		ツナじゃが ツナ・竹輪・じゃが芋・玉ネギ・人参・米油・砂糖・醤油・味噌・だし汁		コロッケ 小麦・大豆・豚含む 菜種油		ごはん 南幌産きたくりん使用		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
26 月	しょうゆラーメン	焼豚・メンマ・つと・人参・玉ネギ・小松菜・もやし・ごま油・醤油・塩・胡椒・米油・鶏ガラスープ・醤油ラーメンスープ (パックラーメン)	27 火	ターメリックライス 南幌産きたくりん使用 バター・ターメリック	もずくスープ もずく・ベーコン・豆腐・人参・長ネギ・干椎茸・ごま・中華だし・塩・醤油・胡椒・ごま油	28 水	ごはん 南幌産きたくりん使用	じゃが芋のみそ汁 じゃが芋・人参・高野豆腐・わかめ・みそ・だし汁	29 木	あんかけ汁 豆腐・鶏肉・たもぎ茸・人参・長ネギ・竹の子・油揚げ・生姜・醤油・味噌・塩・だし汁・片栗粉		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
	餃子 2こ	小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む		ドライカレー 豚挽肉・玉ネギ・人参・セロリ・ピーマン・にんにく・生姜・バター・カレー粉・カレー粉・胡椒・砂糖・ケチャップ・ソース・フルーツチャツネ		どりの唐揚げ 3こ 小麦・大豆・鶏含む 菜種油		さばのみそ煮 国産さば・道産大豆使用		さばのみそ煮 国産さば・道産大豆使用		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		スライスパン 沖縄産パン缶		小松菜のごましようゆ和え 小松菜・もやし・人参・ツナ・醤油・柑橘果汁入り酢・ごま油・砂糖・ごま		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		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		ごはん 南幌産きたくりん使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
												バターパン 南幌産小麦ゆめちから使用	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
												コーンスープ クリームコーン・コーン・じゃが芋・玉ネギ・人参・パセリ・牛乳・粉乳・ホワイトルゥベシヤメルルウ・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・生クリーム	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
												チキンロイヤル 鶏・小麦・大豆・りんご含む	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	
												フルーツゼリー和え みかん缶・パイ缶・白桃缶・りんごゼリー	かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・白菜・大根・人参・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁	