

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"> * 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。 <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ご予定です。</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	6 火	ごはん	南幌産きたくりん使用	7 水	ごはん	南幌産きたくりん使用	8 木	ごはん	南幌産きたくりん使用	9 金	背割りコッペパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	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		きのこ 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		白菜のみそ汁	白菜・高野豆腐・人参・味噌・だし汁		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・ラウメンスープ・コンソメ・塩		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
	ぶどうゼリー	国産巨峰果汁使用		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	十五夜デザート	ポイルウイナー	豚含む (パックスマイティーソース)
				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		ツナ和え	ツナ・もやし・人参・醤油		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
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	13 火	ごはん	南幌産きたくりん使用	14 水	ごはん	南幌産きたくりん使用	15 木	麦ごはん	南幌産きたくりん使用・国産米粒麦	16 金	ごはん	南幌産きたくりん使用
	豆腐カツ	魚肉すり身・大豆・小麦含む 菜種油		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		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・ラウメンスープ・醤油		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・ハヤシルウ・ケチャップ・ソース・バター		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
	牛乳プリン	北海道産牛乳使用		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	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		とり天	鶏・小麦・大豆含む 菜種油
				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					豚肉と切干の炒め煮	豚肉・切干大根・人参・ピーマン・生姜・砂糖・味噌・醤油・米油
19 月	<p>敬老の日</p>		20 火	ごはん	南幌産きたくりん使用	21 水	ごはん	南幌産きたくりん使用	22 木	ごはん	南幌産きたくりん使用	23 金	<p>秋分 しゅうぶん</p>	
				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・ラウメンスープ・味噌・ごま・塩・胡椒		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		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			
				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			
				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			
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・ラウメンスープ	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	28 水	ごはん	南幌産きたくりん使用	29 木	ごはん	南幌産きたくりん使用	30 金	バターパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	餃子 2こ	小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む		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		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		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		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・ホワイトルウ・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
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		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		チキンロイヤル	鶏・小麦・大豆・りんご含む
				スライスパン	沖縄産パン缶		小松菜のごましょうゆ和え	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		フルーツゼリー和え	みかん缶・パイナップ缶・白桃缶・りんごゼリー