

6がっこんだてひょう

～よくかんで食べよう!～

今月の平均栄養価
 熱量: 797kcal
 蛋白質: 31.3g
 脂質: 25.1g 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						
<h1>食育月間</h1> <p>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… 9日(金)…ウイナーケチャップをパンに挟んでホットドッグ風にして食べてみましょう。 21日(水)…南幌産ピーマンをたくさん使った「チンジャオロース」を予定しています。 ★うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。</p>			<p>1 木</p> <p>わかめごはん 南幌産きたくりん・わかめご飯の素</p> <p>大根のみそ汁 大根・油揚げ・人参・大根葉・味噌・だし汁</p> <p>鮭のチーズ焼 道産鮭 塩・チーズ</p> <p>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</p>			<p>2 金</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>豆腐スープ 豆腐・鶏肉・青梗菜・人参・玉ネギ・生姜・ごま・ごま油・中華だし・醤油・塩・片栗粉</p> <p>メンチカツ 豚・小麦・大豆含む 米油(パックソース)</p> <p>豚肉と切干大根の炒め煮 豚肉・切干大根・人参・ピーマン・生姜・砂糖・味噌・醤油・米油</p>											
			<p>5 月</p> <p>肉うどん 豚肉・玉ネギ・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)</p> <p>揚げたこやき3こ 小麦・大豆・乳・卵含む 米油 ケチャップ・ソース・三温糖 りんご&ヨーグルトゼリー</p>			<p>6 火</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>わかめのみそ汁 わかめ・油揚げ・じゃが芋・人参・味噌・だし汁</p> <p>若鶏のごま照り焼き 鶏・豚・小麦・乳・大豆・ごま含む</p> <p>豚キムチ 豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・人参・砂糖・醤油・キムチの素・中華だし・ごま油・片栗粉</p>			<p>7 水</p> <p>麦ごはん 南幌産きたくりん・国産米粒麦</p> <p>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・バター</p> <p>キャベツとかにかまのサラダ キャベツ・かにかま・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま</p>			<p>8 木</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>白菜のスープ 白菜・ウイナー・青梗菜・人参・春雨・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒</p> <p>いかリングフライ3こ 小麦・卵・いか・大豆・ゼラチン含む 塩・米油</p> <p>マーボー豆腐 豆腐・豚挽肉・玉ネギ・人参・ピーマン・長ネギ・生姜・にんにく・米油・醤油・砂糖・中華だし・鶏ガラスープ・赤味噌・豆板醤・ごま油・片栗粉</p>			<p>9 金</p> <p>背割りコックパン 南幌産ゆめちから使用</p> <p>ジュリアンスープ キャベツ・豚肉・玉ネギ・人参・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・醤油</p> <p>ウイナーケチャップ 無塩せきウイナー ケチャップ・ソース・砂糖</p> <p>マスカットゼリー和え パイン缶・黄桃缶 シャインマスカットゼリー</p>		
			<p>12 月</p> <p>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)</p> <p>もやしサラダ もやし・きゅうり・人参・砂糖・醤油・ごま油・塩</p> <p>牛乳プリン 北海道産牛乳使用</p>			<p>13 火</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>小松菜のみそ汁 小松菜・人参・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁</p> <p>いわしの梅煮 国産いわし使用 小麦・大豆含む</p> <p>人参ソテー 人参・玉ネギ・豚挽肉・醤油・砂糖・オイスターソース・塩・胡椒・米油</p>			<p>14 水</p> <p>大皿ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>塩ワンタンスープ ワンタン・ベーコン・人参・玉ネギ・もやし・ごま・塩ラーメンスープ・鶏ガラスープ・塩・胡椒</p> <p>中華丼の具 豚肉・枝豆・玉ネギ・人参・竹の子・白菜・さくらげ・生姜・中華だし・鶏がらスープ・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉</p> <p>さつまいもフライ 鹿児島県産さつまいも 塩・米油</p>			<p>15 木</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>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・生姜・味噌・醤油ラーメンスープ・醤油</p> <p>ふつくら肉団子2こ 鶏・豚・大豆・小麦・ごま使用</p> <p>じゃがちくわ 焼竹輪・豚挽肉・じゃが芋・こんにゃく・人参・米油・砂糖・醤油・味噌・かつおだし</p>			<p>16 金</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>いもちのみそ汁 いももち・白菜・人参・高野豆腐・味噌・だし汁</p> <p>大豆カレーコロッケ 大豆・小麦含む 米油</p> <p>豚にら炒め 豚肉・にら・もやし・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・中華だし・酒・米油・片栗粉</p>		
			<p>19 月</p> <p>しょうゆラーメン 豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏ガラスープ・醤油ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</p> <p>餃子2こ 小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む</p> <p>ヨーグルト 乳・ゼラチン含む</p>			<p>20 火</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>きゃべつのみそ汁 キャベツ・人参・高野豆腐・みそ・だし汁</p> <p>さばのみそ煮 国産さば・道産みそ使用 さば・小麦・大豆含む</p> <p>大根の煮物 焼竹輪・豚肉・こんにゃく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁</p>			<p>21 水</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>春雨スープ 春雨・鶏肉・白菜・人参・長ネギ・わかめ・中華だし・醤油・塩・胡椒</p> <p>コロッケ 小麦・大豆・豚含む 米油</p> <p>チンジャオロース 豚肉・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉</p>			<p>22 木</p> <p>麦ごはん 南幌産きたくりん・国産米粒麦</p> <p>ポークカレー 豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ</p> <p>キャベツナサラダ キャベツ・人参・ツナ・きゅうり・砂糖・醤油・ごま油・ごま</p> <p>ミネレモンゼリー 国産レモン果汁使用</p>			<p>23 金</p> <p>バターパン 南幌産ゆめちから使用</p> <p>イタリアンスープ マカロニ・豚肉・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒</p> <p>鶏唐揚げ3こ 鶏・小麦・大豆含む 米油</p> <p>ジャーマンポテト じゃが芋・ベーコン・人参・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒</p>		
<p>26 月</p> <p>五目うどん 豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・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…南幌産きたほなみ使用)</p> <p>加賀揚げ 大豆・小麦・卵含む</p> <p>シークワーサーゼリー 沖縄県産シークワーサー果汁使用</p>			<p>27 火</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>キムチスープ ワンタン・豚肉・豆腐・もやし・キャベツ・人参・にら・醤油ラーメンスープ・中華だし・キムチの素</p> <p>チキンカツ 鶏・小麦・大豆含む 米油</p> <p>切干大根のごま酢和え 切干大根・ツナ・きゅうり・人参・砂糖・柑橘果汁入り酢・醤油・塩・ごま</p>			<p>28 水</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>じゃがいものみそ汁 じゃが芋・人参・高野豆腐・みそ・だし汁</p> <p>肉焼売2こ 鶏・豚・小麦・卵・大豆・ゼラチン含む</p> <p>もやしの炒めもの もやし・小松菜・豚肉・人参・干椎茸・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉</p>			<p>29 木</p> <p>ごはん 南幌産きたくりん</p> <p>豚肉と大根のスープ 春雨・豚肉・大根・人参・生姜・コンソメ・醤油・ごま油・塩</p> <p>和風ハンバーグ ハンバーグ(大豆・鶏・豚含む) 砂糖・醤油・味噌・片栗粉</p> <p>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</p>			<p>30 金</p> <p>中体連</p>					