

2023年度

6 がっ こんだてひょう

～よくかんでたべよう!～

なんと なんぼろ!



今月の平均栄養価
 熱量: 659kcal
 蛋白質: 26.8g
 脂質: 22.2g 塩分: 3.1g
 *種類の汁含む

日 曜		こんだてめい		ざいりょうめい		日 曜		こんだてめい		ざいりょうめい		日 曜		こんだてめい		ざいりょうめい					
食育月間 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)…ウイン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。																					
5 月		おやすみ 		6 火		ごはん	南幌産きたくりん	7 水		むぎごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	8 木		ごはん	南幌産きたくりん	9 金		せわりコッペパン	南幌産ゆめちから使用		
		わかめのみそしる		わかめ・油揚げ・じゃが芋・人参・味噌・だし汁		わかめのみそしる		ハヤシライス		豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たまご茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルー・ケチャップ・バター		はくさいのスープ		白菜・ウインナー・青梗菜・人参・春雨・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒		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			
		わかどりのごまてりやき		鶏・豚・小麦・乳・大豆・ごま含む		わかどりのごまてりやき		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		いかリングフライ2こ		小麦・卵・いか・大豆・ゼラチン含む 塩・米油		ウインナーケチャップ		無塩せきウインナー ケチャップ・ソース・砂糖			
		ぶたキムチ		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		ぶたキムチ						マーボーとうふ		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		マスカットゼリーあえ		パイン缶・黄桃缶 シャインマスカットゼリー			
12 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)		ごはん		南幌産きたくりん		南幌産きたくりん		15 木		ごはん	南幌産きたくりん	16 金		ごはん	南幌産きたくりん		
		もやしサラダ		もやし・きゅうり・人参・砂糖・醤油・ごま油・塩		こまつなのみそしる		小松菜・人参・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁		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		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		いももちのみそしる		いももち・白菜・人参・高野豆腐・味噌・だし汁			
		ぎゅうにゅうプリン		北海道産牛乳使用		いわしのうめ		国産いわし使用 小麦・大豆含む		ちゅうかどのぐ		ふつくらにくだんご2こ		鶏・豚・大豆・小麦・ごま使用		だいたいカレーコロッケ		大豆・小麦含む 米油			
						にんじんソテー		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		さつまいもフライ		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		ぶたにらいため		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			
19 月		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 (パックスラーメン…南幌産ゆめちから使用)		ごはん		南幌産きたくりん		南幌産きたくりん		22 木		むぎごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	23 金		バターパン	南幌産ゆめちから使用		
		ぎょうざ2こ		小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む		きゃべつのみそしる		キャベツ・人参・高野豆腐・みそ・だし汁		はるさめスープ		ポークカレー		豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールー・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ		とりからあげ2こ		鶏・小麦・大豆含む 米油			
		ヨーグルト		乳・ゼラチン含む		さばのみそ		国産さば・道産みそ使用 さば・小麦・大豆含む		コロッケ		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		じゃーまんポテト		じゃが芋・ベーコン・人参・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒			
						だいこんのもの		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		チンジャオロース		ミニレモンゼリー		国産レモン果汁使用							
26 月		ごもくうどん		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 (パックスうどん…南幌産きたほなみ使用)		ごはん		南幌産きたくりん		南幌産きたくりん		29 木		ごはん	南幌産きたくりん	30 金		ごはん	南幌産きたくりん		
		かがあげ		大豆・小麦・卵含む		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		じゃがいものみそしる		にくしゅうまい2こ		ぶたにくとだいこんのスープ		春雨・豚肉・大根・人参・生姜・コンソメ・醤油・ごま油・塩		にくだんごスープ		肉団子・玉ネギ・白菜・人参・長ネギ・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒	
		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		チキンカツ		鶏・小麦・大豆含む 米油		もやしのいためもの		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		わふうハンバーグ		ハンバーグ(大豆・鶏・豚含む) 砂糖・醤油・味噌・片栗粉		チーズはんぺんフライ		魚肉すり身・小麦・乳・卵・大豆含む 米油	
						きりぼしだいこんのごますあえ		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						やさいサラダ		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		まぜまぜコーンピラフのぐ		コーン・ウインナー・玉ネギ・バター・醤油	