2023年度

12がつ こんだてひょう ～ふゆのしょくせいかつについてしろう！～

なんと なんぽろ！

今月の平均栄養価
熱 量：697kcal
蛋白質：27.3 g
脂質：23.5g 塩分：3.3g
＊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…
18日(月)…広東麺は、とろみのあるラーメンです。
19日(火)…ごはんに全部のせて、チキンカツカレー♪
22日(金)…冬至にちなんで、かぼちゃスープと柚子ゼリーを取り入れています。
★ 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。

日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい
1	金	わかめごはん	南幌産きたくりん・わかめご飯の素
		キャベツのみそしる	キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁
		チーズはんぺんフライ	魚肉すり身・乳・卵・小麦・大豆含む 菜種油
		ぶたにくとだいこんのにもの	豚肉・大根・人参・さつま揚げ・昆布・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁
4	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・ピューレ・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)
		かぼちゃコロッケ	小麦・大豆・乳含む 菜種油
		プリン	乳・大豆含む
5	火	ごはん	南幌産きたくりん
		いももちじる	いももち・白菜・人参・ごぼう・高野豆腐・長ネギ・醤油・味醂・だし汁
		わかどりのごまてりやき	鶏・豚・小麦・大豆・ごま・乳含む
		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
6	水	ごはん	南幌産きたくりん
		みそちゃんこ	鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・生姜・味噌・塩・だし汁
		いわしのうめに	小麦・大豆含む
		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
7	木	おおざらごはん	南幌産きたくりん
		にくだんごスープ	肉団子・玉ネギ・青梗菜・人参・コンソメ・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・生椎茸・生姜・鶏ガラスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉
		あおりんごゼリー	青森県産リンゴ果汁使用
8	金	こくとうパン	南幌産小麦ゆめちから使用
		イタリアンスープ	マカロニ・豚肉・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒
		チキンロイヤル	小麦・大豆・鶏・りんご含む
		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
11	月	やさいうどん	豚肉・玉ネギ・白菜・ほうれん草・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)
		ごもくたまごやき	卵・小麦・大豆・豚・ゼラチン含む
		ぎゅうにゅうプリン	道産牛乳使用
12	火	ごはん	南幌産きたくりん
		とうふのみそしる	豆腐・油揚げ・わかめ・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)
		たきあわせ	大根・人参・こんにゃく・豚肉・米油・砂糖・醤油・味醂・だし汁
13	水	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・バター
		フルーツみかんゼリーあえ	みかん缶・パイン缶・黄桃缶 温州みかんゼリー
14	木	ごはん	南幌産きたくりん
		だいこんのみそしる	大根・油揚げ・人参・大根・味噌・だし汁
		ふっくらにくだんご2こ	小麦・大豆・鶏・豚・ごま含む
		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
15	金	ごはん	南幌産きたくりん
		すりみじる	すりみ・白菜・人参・小松菜・ごぼう・高野豆腐・醤油・味醂・だし汁
		だいずカレーコロッケ	小麦・大豆含む 菜種油
		にんじんいため	人参・玉ネギ・豚肉・砂糖・醤油・オイスターソース・塩・胡椒・米油
18	月	かんとんめん	豚肉・竹の子・もやし・人参・玉ネギ・白菜・干椎茸・ごま油・オイスターソース・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)
		にくシューマイ2こ	小麦・卵・大豆・豚・鶏・ゼラチン含む
		ヨーグルト	乳・ゼラチンを含む
19	火	むぎごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦
		カレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・コーン・カレールゥ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ
		チキンカツ	鶏・小麦・大豆含む 菜種油 (パックソース)
		ミニレモンゼリー	国産レモン果汁
20	水	ごはん	南幌産きたくりん
		さつまじる	鶏肉・さつま芋・つきこんにゃく・ごぼう・大根・人参・生椎茸・味噌・だし汁
		さけのみそマヨやき	北海道産鮭 みそ・ノンエッグマヨ
		きりぼしだいこんのにもの	切干大根・人参・油揚げ・ひじき・米油・砂糖・醤油・味醂
21	木	チョコケーキ (卵・乳・小麦・大豆含む)	
		チキンライス	南幌産きたくりん使用 トマトジュース・塩・バター・醤油・鶏肉・玉ネギ・人参・コーン・ケチャップ・ピューレ・ソース・胡椒・コンソメ
		ジュリアンスープ	キャベツ・ウインナー・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・醤油
		デミハンバーグ	卵・乳・小麦・大豆・牛・鶏・豚含む デミグラスソース・ソース・ケチャップ・砂糖・醤油
22	金	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから使用
		かぼちゃスープ	かぼちゃ・じゃが芋・人参・玉ネギ・コーン・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
		フライドチキン	鶏・小麦含む　菜種油
		フルーツゆずゼリーあえ	みかん缶・パイン缶 柚子ゼリー