

5月 献立表

～食事のマナーを身につけよう!～

なんとなんぼろ!



今月の平均栄養価
エネルギー: 803kcal
たんぱく質: 30.2g
脂質: 25.5g 塩分: 3.9g
※めん類の汁含む

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			
<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・むらじ)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> <ul style="list-style-type: none"> 21日(火)…北海道のとれた春が旬の食材を使用しています。 30日(木)…ピビンパの具をごはんに混ぜて食べましょう。 31日(金)…ハンバーグをパンにはさんで食べましょう。 <p>★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>						1 水	ごはん	南幌産きたくりん	2 木	<h2>開校記念日</h2>		3 金	<h2>手をきれいに あらおう</h2>	
6 月	/		7 火	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	8 水	わかめごはん	南幌産きたくりん・わかめご飯の素	9 木	ごはん	南幌産きたくりん	10 金	ごはん	南幌産きたくりん
			ミートボールカレー	ミートボール・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールー・にんにく・生姜・バター・トマトケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ		大根のみそしる	大根・油揚げ・人参・大根・みそ・だし汁		醤油ちゃんこ	豚肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・中華だし・生姜・味醂・醤油・醤油ラーメンスープ		水餃子スープ	水餃子・白菜・玉ネギ・人参・しめじ・塩ラーメンスープ・鶏ガラスープ・味醂・ごま・胡椒・塩	
			フルーツカルピス	みかん缶・パイン缶・黄桃缶・カルピス		オニオンツナコロッケ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉含む キャノーラ油		鶏のみそマヨやき	道産鶏肉 ノンエッグマヨネーズ・みそ		コーンフライ	小麦・大豆・乳を含む キャノーラ油	
13 月	野菜うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 <small>(パックうどん…南幌産きたほなみ使用)</small>	14 火	ごはん	南幌産きたくりん	15 水	ごはん	南幌産きたくりん	16 木	ごはん	南幌産きたくりん	17 金	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	おさかなナゲット	大豆・小麦・豚肉含む キャノーラ油		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・みそ・だし汁		カレースープ	春雨・ミートボール・白菜・玉ネギ・人参・カレー粉・醤油 ラーメンスープ・コンソメ		さつまいも汁	鶏肉・さつまいも・つきこんにやく・ごぼう・大根・人参・長ネギ・みそ・だし汁		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
	アセロラゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		いわしの梅煮	国産いわし使用 小麦・大豆含む		鶏の唐揚げ	鶏肉・小麦・大豆を含む キャノーラ油		つくねバーグ	鶏肉・大豆・小麦含む		チーズハムカツ	豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆含む キャノーラ油
20 月	塩ラーメン	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 <small>(パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</small>	21 火	ごはんとどさんこ汁	南幌産きたくりん 豚肉・玉ネギ・人参・いもち・コーン・みそ・バター・だし汁	22 水	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	23 木	ごはん	南幌産きたくりん	24 金	ごはん	南幌産きたくりん
	肉しゅうまい2こ	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン含む		ほっけフライ	小麦・大豆含む キャノーラ油(パックソース)		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・ハヤシルウ・ケチャップ・バター		キャベツのみそ汁	キャベツ・人参・高野豆腐・みそ・だし汁		けんちん汁	豆腐・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・つきこんにやく・味醂・醤油・塩・だし汁
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		ふきの炒め煮	ふき・人参・さつま揚げ・高野豆腐・干椎茸・砂糖・醤油・味醂・油・ごま・だし汁		きゅうりのツナあえ	ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・柑橘果汁入り酢		イカリングフライ	小麦・卵・いか・大豆・ゼラチン含む キャノーラ油・塩		五目たまご焼き	小麦・卵・大豆・ゼラチン・豚肉含む
27 月	ミートソーススパゲティ	豚肉・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・ケチャップ・ビュレ・マト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 <small>(パックスパゲティ)</small>	28 火	ごはん	南幌産きたくりん・わかめご飯の素	29 水	ごはん	南幌産きたくりん	30 木	ごはん	南幌産きたくりん	31 金	背割りコッペパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		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・しめじ・ごま・醤油 ラーメンスープ・中華だし・キムチの素		白菜のみそ汁	白菜・高野豆腐・人参・みそ・だし汁		わかめスープ	わかめ・豆腐・人参・鶏ガラスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま		コロコロやさいスープ	枝豆・人参・玉ネギ・じゃが芋・コーン・ウインナー・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒
	焼プリンタルト	卵・乳・小麦・大豆含む		メンチカツ	小麦・大豆・豚肉含む キャノーラ油(パックソース)		ふつくら肉団子2こ	鶏肉・豚肉・大豆・小麦・ごま含む		ピビンパの具	豚肉・にんにく・生姜・酒・味醂・砂糖・醤油・みそ・豆板糖・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま		ホットドックハンバーグ	鶏肉・豚肉・大豆含む ケチャップ・ソース・砂糖
				春雨の炒め物	春雨・鶏肉・人参・チンゲン菜・たけのこ・生姜・ごま油・砂糖・酒・醤油・塩・胡椒		大根の煮物	竹輪・豚肉・こんにやく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味醂・油・だし汁		のりしおポテト	道産ポテト使用 キャノーラ油・塩・青のり		フルーツゼリーあえ	みかん缶・パイン缶・黄桃缶・ゼリー