5月　献立表

～食事のマナーを身につけよう！～

なんと なんぽろ！

今月の平均栄養価
エネルギー：664kcal
たんぱく質：25.9g
脂質：22.6g　塩分：3.2g
※めん類の汁含む

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…
21日(火)…北海道の日。北海道でとれた春が旬の食材を使用しています。
30日(木)…ビビンバ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。
★ 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	水	えんそく	
2	木	かいこうきねんび	
3	金	手をきれいにあらおう	
6	月		
7	火	むぎごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦
		ミートボールカレー	ミートボール・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールゥ・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
		フルーツカルピス	みかん缶・パイン缶 黄桃缶・カルピス
8	水	わかめごはん	南幌産きたくりん・わかめご飯の素
		だいこんのみそしる	大根・油揚げ・人参・大根・みそ・だし汁
		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
		チキンはるさめサラダ	春雨・チキン・人参・コーン・砂糖・醤油・柑橘果汁入り酢・ごま油・塩
9	木	ごはん	南幌産きたくりん
		しょうゆちゃんこ	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
		とりのみそマヨやき	道産鶏肉 ノンエッグマヨネーズ・みそ
		じゃがちくわ	竹輪・生姜・じゃが芋・こんにゃく・人参・油・醤油・味醂・だし汁
10	金	ごはん	南幌産きたくりん
		すいぎょうざスープ	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
		コーンフライ	小麦・大豆・乳を含む キャノーラ油
		ぶたにらいため	豚肉・にら・もやし・にんにく・生姜・砂糖・醤油・酒・油・オイスターソース・中華スープ・片栗粉
13	月	やさいうどん	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 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)
		おさかなナゲット	大豆・小麦・豚肉含む キャノーラ油
		アセロラゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし
14	火	ごはん	南幌産きたくりん
		ぶたじる	豚肉・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・つきこんにゃく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・みそ・だし汁
		いわしのうめに	国産いわし使用 小麦・大豆含む
		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
15	水	ごはん	南幌産きたくりん
		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
		とりのからあげ	鶏肉・小麦・大豆を含む キャノーラ油
		もやしナムル	もやし・人参・きゅうり・砂糖・ごま油・醤油・塩
16	木	ごはん	南幌産きたくりん
		さつまじる	鶏肉・さつまいも・つきこんにゃく・ごぼう・大根・人参・長ネギ・みそ・だし汁
		つくねバーグ	国産鶏肉使用 鶏肉・大豆・小麦含む
		ぶたにくときりぼしだいこんのいためめに	豚肉・切干大根・人参・ピーマン・生姜・砂糖・味醂・醤油・油
17	金	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから使用
		イタリアンスープ	マカロニ・鶏肉・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒
		チーズハムカツ	豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆含む キャノーラ油
		チーズポテト	じゃが芋・塩・牛乳・砂糖・チーズ・バター
20	月	しおラーメン	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)
		にくしゅうまい2こ	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン含む
		ヨーグルト	乳・ゼラチン含む
21	火	ごはん	南幌産きたくりん
		どさんこじる	豚肉・玉ネギ・人参・いももち・コーン・みそ・バター・だし汁
		ほっけフライ	小麦・大豆含む キャノーラ油(パックソース)
		ふきのいためめに	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
22	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
		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
		ミニレモンゼリー	国産レモン果汁使用
23	木	ごはん	南幌産きたくりん
		キャベツのみそしる	キャベツ・人参・高野豆腐・みそ・だし汁
		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
		ぶたごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・みそ・醤油・砂糖・味醂・ごま・米油
24	金	ごはん	南幌産きたくりん
		けんちんじる	豆腐・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・つきこんにゃく・味醂・醤油・塩・だし汁
		ごもくたまごやき	小麦・卵・大豆・ゼラチン・豚肉含む
		にんじんいため	人参・玉ネギ・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・米油
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・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)
		もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩
		やきプリンタルト	卵・乳・小麦・大豆含む
28	火	ごはん	南幌産きたくりん
		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
		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)
		はるさめのいためもの	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
29	水	ごはん	南幌産きたくりん
		はくさいのみそしる	白菜・高野豆腐・人参・みそ・だし汁
		ふっくらにくだんご2こ	鶏肉・豚肉・大豆・小麦・ごま含む
		だいこんのにもの	竹輪・豚肉・こんにゃく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味醂・油・だし汁
30	木	ごはん	南幌産きたくりん
		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
		ビビンバのぐ	豚肉・にんにく・生姜・酒・味醂・砂糖・醤油・みそ・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま
		のりしおポテト	道産ポテト使用 キャノーラ油・塩・青のり
31	金	せわりコッペパン	南幌産小麦ゆめちから使用
		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
		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
		フルーツゼリーあえ	みかん缶・パイン缶・黄桃缶・ゼリー