令和7年度

4月　こんだてひょう

～きゅうしょくのじゅんび・
あとかたづけをきちんとしよう！～

なんと なんぽろ！

今月の平均栄養価
熱　量：678kcal
蛋白質：27.5g
脂質：22.5g　塩分：3.5g
＊麺類の汁含む

温食缶のもりつけ量の目安（小学校中学年）

多い(大お玉1杯半)
・ラーメンスープ
・うどんの汁
・カレー,ハヤシ
(小お玉1杯と少し)
・汁もの類
・スパゲティの具
・○○丼の具
少ない(小お玉1杯)
・おでん類

日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい
7	月		
8	火		
9	水	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		すりみじる	鱈ボール(小麦・大豆含む)・白菜・人参・小松菜・高野豆腐・醤油・塩・みりん・だし汁
		とりにくのごまみそやき	鶏肉・味醂・醤油・すりごま・味噌・砂糖
		じゃがいものいりに	じゃが芋・豚肉・さつま揚げ・人参・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁・片栗粉
10	木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		とうにゅういりぶたじる	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・豆乳・味噌・だし汁
		チーズはんぺんフライ	乳・卵・大豆・小麦・魚肉すりみ(魚介類)含む キャノーラ油
		もやしナムル	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・ごま油・醤油・塩
11	金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		かぼちゃもちじる	かぼちゃもち・高野豆腐・白菜・人参・長ネギ・醤油・味醂・塩・だし汁
		いわしのうめに	国産いわし使用 小麦・大豆含む
		ぶたごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味醂・米油・すりごま
14	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)
		きゅうりのあえもの	きゅうり・もやし・かにかま・砂糖・ごま油・醤油・塩
		おいわいいちごゼリー	大豆含む
15	火	わかめごはん	南幌産ゆめぴりか・わかめごはんの素
		たまねぎとあぶらあげのみそしる	玉ネギ・人参・油揚げ・みそ・だし汁
		つくねバーグ	小麦・大豆・鶏含む
		マカロニサラダ	マカロニ・人参・コーン・マヨネーズ・塩・胡椒・砂糖・醤油
16	水	むぎごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦
		ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・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
		フルーツカルピス	国産みかん缶・国産パイン缶・国産黄桃缶・カルピス
17	木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		どさんこじる	豚肉・玉ネギ・人参・芋もち・コーン・みそ・バター・だし汁
		ぶりフライ	小麦・大豆 キャノーラ油
		さんしょくあえ	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩
18	金	ミルクパン	南幌産小麦ゆめちから
		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
		デミハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏・豚含む) 玉ネギ・たもぎ茸・デミグラスソース・ピューレ・ソース・油
		ミルメークココア(大豆含む)	
		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
21	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 (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)
		ぎょうざ2こ	小麦・大豆・ごま・豚・鶏含む
		カラフルゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし
22	火	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		ちゅうかビーフンスープ	鶏肉・ビーフン・白菜・干椎茸・人参・長ネギ・醤油・鶏がらスープ・コンソメ・ごま油・片栗粉・塩
		ふっくらにくだんご2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む
		コーンソテー	コーン・ベーコン・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒
23	水	こぎつねごはん	南幌産ゆめぴりか
			鶏ひき肉・酒・砂糖・醤油・油揚げ・人参・米油
		キャベツのみそしる	キャベツ・人参・高野豆腐・みそ・だし汁
		だいずカレーコロッケ	大豆・小麦含む
		紙スプーンなし ミニとうにゅうプリン	大豆含む
24	木	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		さわにわん	豚肉・大根・人参・ごぼう・大根菜・醤油・味醂・塩・胡椒・だし汁
		さけメンチカツ	小麦・卵・乳・鮭・ゼラチン・豚・大豆含む キャノーラ油
		にんじんソテー	人参・玉ネギ・豚挽肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油
25	金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		ラビオリいりコンソメスープ	ラビオリ(小麦・豚含む)・ベーコン・キャベツ・玉ネギ・ピーマン・コーン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒
		マーマレードチキン	鶏肉・塩・胡椒・マーマレードジャム・醤油・酒
		もやしとかにかまのマヨあえ	もやし・かにかま・人参・すりごま・マヨネーズ・塩・胡椒・醤油・砂糖
28	月	ごもくうどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・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)
		にくしゅうまい2こ	小麦・卵・大豆・豚・鶏・ゼラチン含む
		ヨーグルト	乳・ゼラチン含む
29	火	昭和の日（しょうわ ひ）	
30	水	ごはん	南幌産ゆめぴりか
		すいぎょうざスープ	水餃子(小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン・大豆・乳含む)・白菜・玉ネギ・人参・長ネギ・ぶなしめじ・鶏がらスープ・塩 ラーメンスープ・味醂・ごま・塩・胡椒
		はるまき	豚・小麦・ごま・大豆・ゼラチン含む キャノーラ油
		ピーマンとにくのいためもの	豚肉・ピーマン・もやし・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・油・片栗粉

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…
14日(月)…入学・進級おめでとう献立で、いちごのゼリーがつきます。
18日(金)…ミルメークを牛乳に入れてよく混ぜて、ミルクココアとして飲みましょう。
24日(木)…人参ソテーはごはんにのせて食べてもおいしいですよ。

★ 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。