

5月 こんだてひょう

～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
熱量 : 666kcal
蛋白質 : 27.0g
脂質 : 23.5g 塩分 : 3.2g
＊種類の汁含む

日 曜			こんだてめい			ざいりようめい			日 曜			こんだてめい			ざいりようめい			日 曜			こんだてめい			ざいりようめい																				
									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。 ★うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン類・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。																																			
7 水			むぎごはん			南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦			8 木			ごはん			南幌産ゆめぴりか			9 金			ごはん			南幌産ゆめぴりか																				
			ミートボールカレー			ミートボール(大豆・鶏・豚含む)・じゃがいも・玉ネギ・人参・カレーウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ						わかめスープ			わかめ・豆腐・人参・長ネギ・鶏がらスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま																													
			フルーツはちみつレモン			国産甘夏みかん缶・国産パイン缶・国産黄桃缶・カットゼリー(はちみつレモン)						しろはなまめコロッケ			乳・小麦・大豆含む キャノーラ油						しょうゆワンタンスープ			ワンタン・白菜・人参・鶏肉・玉ネギ・醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・胡椒																				
												ビビンバのぐ			豚肉・にんにく・生姜・酒・味噌・砂糖・醤油・赤味噌・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま						カツオカツ			小麦・大豆含む キャノーラ油																				
																					チンジャオロース			豚肉・青ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉																				
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)			13 火			ごはん			南幌産ゆめぴりか			14 水			ごはん			南幌産ゆめぴりか			15 木			ごはん			南幌産ゆめぴりか			16 金			こくどうパン			南幌産小麦ゆめちから		
			もやしサラダ			ぶたじる						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・味噌・だし汁			いももちみそじる						いももち・白菜・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁			こまつなのみそじる						小松菜・人参・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁			ジュリアンスープ						キャベツ・ベーコン・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油					
						ちくわいそべあげ						小麦・大豆含む キャノーラ油			ほっけフライ						小麦・大豆含む キャノーラ油			てばもとのやわらかに						鶏・小麦・大豆含む			チキンナゲット2こ						小麦・大豆・鶏含む キャノーラ油					
						はるさめとりにくのいためもの						春雨・鶏肉・竹の子・人参・ピーマン・生姜・米油・中華だし・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油・ごま油			ひじきのいために						ひじき・鶏肉・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁			だいこんのもの						竹輪・豚肉・こんにやく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁			じゃがバターコーン						じゃが芋・ウインナー・コーン・コンソメ・バター・塩・胡椒・パセリ					
19 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・鶏がらスープ・塩ラーメンスープ (バックラーメン…南幌産ゆめちから使用)			20 火			ごはん			南幌産ゆめぴりか			21 水			ごはん			南幌産ゆめぴりか			22 木			ごはん			南幌産ゆめぴりか			23 金			ごはん			南幌産ゆめぴりか		
			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・つきこんにやく・鶏がらスープ・生姜・味噌・醤油・ラーメンスープ・醤油						だいこんのみそじる			大根・油揚げ・人参・大根菜・味噌・だし汁						たまねぎとたまぎたけのみそじる			玉ネギ・たまねぎ・油揚げ・道産わかめ・味噌・だし汁																				
			いわしのうめに			国産いわし使用 小麦・大豆使用						キャベツチキンどんのぐ			鶏肉・酒・にんにく・生姜・キャベツ・人参・竹の子・玉ネギ・枝豆・米油・豆板醤・オイスターソース・醤油・砂糖・片栗粉						ふっくらにくだんご2こ			鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む																				
			もやしとひきにのいためもの			もやし・小松菜・豚挽肉・人参・干椎茸・すりごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉						さつまいもフライ			さつまいも・塩 キャノーラ油						せんざりソーテー			人参・玉ネギ・竹の子・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油																				
26 月			やさいうどん			豚肉・玉ネギ・白菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (バックうどん…南幌産きたほなみ使用)			27 火			ごはん			南幌産ゆめぴりか			28 水			むぎごはん			南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦			29 木			ごはん			南幌産ゆめぴりか			30 金			せわりコッペパン			南幌産小麦ゆめちから		
			とりのてんぷら			みそけんちんじる						豆腐・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長ネギ・つきこんにやく・味噌・だし汁			ハヤシライス						豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たまねぎ・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・バター			やさいのごまじる						豚肉・豆腐・玉ネギ・人参・長ネギ・すりごま・味噌・だし汁			マカロニスー						マカロニ・ウインナー・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒					
						はるまき						小麦・ごま・大豆・豚・ゼラチン含む キャノーラ油									メンチカツ			豚・小麦・大豆含む キャノーラ油						ホットドックハンバーグ			ハンバーグ(大豆・鶏・豚含む) ケチャップ・ソース・砂糖											
						ぶたキムチ						豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・人参・にら・砂糖・醤油・キムチの素・中華だし・ごま油・片栗粉			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			さんしよくあえ						ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩			チーズボテ						じゃが芋・人参・玉ネギ・ベーコン・バター・チーズ・コンソメ					