



今月の平均栄養価
熱量:805kcal
蛋白質:31.8g
脂質:24.7g 塩分:4.0g
*種類の汁含む

6月 こんだてひょう ~ よくかんで食べよう ~

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	日曜	献立名	材料名				
2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)	3火	ごはん	南幌産ゆめびりか	4水	麦ごはん	南幌産ゆめびりか・国産米粒麦	5木	ごはん	南幌産ゆめびりか	6金	ごはん	南幌産ゆめびりか				
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		豆腐の味噌汁	豆腐・油揚げ・道産わかめ・長ネギ・味噌・だし汁		チキンカレー	鶏肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ		石狩汁	鮭・豆腐・つきこんにやく・玉ネギ・じゃが芋・大根・人参・長ネギ・生姜・酒・だし汁・味噌		塩ワタンスープ	ワタンスープ・豚肉・白菜・人参・玉ネギ・竹の子・ごま・塩ラーメンスープ・鶏がらスープ・胡椒・塩	鶏つくね2こ	小麦・大豆・鶏・りんご含む キャノーラ油		
	ミルクケーキ	乳・ゼラチン含む		和風ハンバーグ	鶏・豚・大豆含む 砂糖・醤油・味醂・片栗粉		さっぱり和え	ハム・人参・もやし・砂糖・酢・ごま油・塩・醤油		いかメンチカツ	いか・小麦・大豆含む キャノーラ油		きんぴら	ごぼう・人参・豚肉・米油・ごま油・醤油・砂糖・味醂・ごま・唐辛子	もやしと挽肉の炒め物	もやし・小松菜・豚ひき肉・人参・干椎茸・すりごま・ごま油・砂糖・醤油・味醂・片栗粉		
	肉うどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・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)		豆豚汁	豚肉・大豆・油揚げ・豆腐・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・長ネギ・つきこんにやく・味噌・味噌・だし汁		かぼちゃもち汁	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		鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉・味噌・醤油・すりごま・味噌・砂糖		じゃがいものそばろ煮	じゃが芋・豚ひき肉・竹輪・人参・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁・片栗粉	肉団子スープ	肉団子(大豆・鶏・豚含む)・玉ネギ・白菜・人参・ぶなしめじ・長ネギ・コンソメ・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒		
加賀揚げ	卵・小麦・大豆含む	竹輪磯辺揚げ	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	鶏肉のさっぱり和え	鶏肉・味噌・醤油・すりごま・味噌・砂糖	チョコクリーム	乳・大豆含む (チョコ大豆)	コーングラタン	大豆含む	フルーツカクテル	国産みかん缶・国産パイナップル缶・国産黄桃缶・カクテルゼリー(りんご・もも・大豆含む)					
アセロラゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし	炒り鶏	鶏肉・蓮根・竹の子・人参・干椎茸・醤油・砂糖・味醂・米油・だし汁	豚ごぼう	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	アセロラゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし	ごはん	南幌産ゆめびりか	ごはん	南幌産ゆめびりか	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから					
16月	醤油ラーメン	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 (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	17火	ごはん	南幌産ゆめびりか	18水	ごはん	南幌産ゆめびりか	19木	ごはん	南幌産ゆめびりか	20金	ごはん	南幌産ゆめびりか				
	ショーンボー2こ	小麦・ごま・大豆・豚含む		じゃがいもの味噌汁	じゃが芋・人参・高野豆腐・道産わかめ・味噌・だし汁		水餃子スープ	水餃子(小麦・ごま・大豆・鶏・豚含む)・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・胡椒・塩		醤油ちゃんこ	鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・長ネギ・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		いわしの梅煮	国産いわし使用 小麦・大豆含む	スープカレー	鶏肉・カレー粉・生姜・じゃが芋・人参・玉ネギ・セロリ・キャベツ・コンソメ・鶏がらスープ・米油・醤油・スープカレールウ		
	シークワサーゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		鮭のチーズやき	鮭・塩・チーズ		白花豆コロッケ	乳・小麦・大豆含む キャノーラ油		チョコクリーム	乳・大豆含む (チョコ大豆)		人参炒め	人参・玉ネギ・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油	チーズはんぺんフライ	乳・卵・大豆・小麦含む キャノーラ油	ウインナーソテー	ウインナー・コーン・えだまめ・コンソメ・塩・胡椒・米油
	春雨と鶏肉のいため物	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		チンジャオロース	豚肉・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		ごはん	南幌産ゆめびりか		中華ビーフンスープ	鶏肉・ビーフン・白菜・木耳・人参・長ネギ・醤油・鶏がらスープ・コンソメ・ごま油・片栗粉・塩		わかめスープ	道産わかめ・豆腐・人参・長ネギ・鶏がらスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま	鶏そぼろごはんの具	鶏肉・大豆ミート・枝豆・油揚げ・生姜・酒・砂糖・醤油・味醂・米油・ごま		
23月	五目うどん	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)	24火	ごはん	南幌産ゆめびりか	25水	ごはん	南幌産ゆめびりか	26木	ごはん	南幌産ゆめびりか	27金	★中体連★ 					
	コーンのつまみ揚げ	大豆・卵・小麦含む		キャベツの味噌汁	キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁		チーズハムカツ	乳・小麦・大豆・鶏・豚含む キャノーラ油		さつまいもフライ	さつまいも キャノーラ油・塩							
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		若鶏のごま照り焼き	小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む		大根サラダ	大根・きゅうり・人参・鶏ささみ・ごま油・酢・醤油・砂糖		さつまいも	さつまいも キャノーラ油・塩							
	肉じゃが	豚肉・じゃが芋・しらたき・玉ネギ・人参・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁		中華ビーフンスープ	鶏肉・ビーフン・白菜・木耳・人参・長ネギ・醤油・鶏がらスープ・コンソメ・ごま油・片栗粉・塩		さつまいも	さつまいも キャノーラ油・塩										
30月	スパゲティナポリタン	ベーコン・ウインナー・玉ネギ・ピーマン・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)	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」、ラーメン類は南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。		今月の献立から… 4~10日…「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べられる献立を取り入れました。 13日(金)…チョコクリームは、パンにぬって食べましょう。 26日(木)…鶏そぼろをごはんにかけて、もりもり食べましょう。 30日(月)…新メニューのスパゲティナポリタンです。麺にナポリタンソースをかけて、まぜてください!		きゅうりのツナ和え	ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・酢	温州みかんゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし								