



今月の平均栄養価

熱量:812kcal

蛋白質：32.0g

脂質:26.7g 塩分:3.7g

\*麺類の汁含む

| 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                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|---|-------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---------------------------------------------------|-----|---|------------------|---------------------------------------------------------|
| <div>★中体連★</div>                                                                                                                                                                                                      |   |              |                                                                           |     |   |             |                                                        |                                                                                                                                                                                          |   |          |                                                   |     |   |                  |                                                         |
| 7月                                                                                                                                                                                                                    |   | コーンバター味噌ラーメン | 豚肉・コーン・メンマ・つと・人参・もやし・バター・醤油・塩・胡椒・鶏がらスープ・味噌ラーメンスープ<br>(パックラーメン…南幌産ゆめちから使用) | 8月  |   | ごはん         | 南幌産ゆめびりか                                               | 9月                                                                                                                                                                                       |   | ごはん      | 南幌産ゆめびりか                                          | 10月 |   | 麦ごはん             | 南幌産ゆめびりか・国産米粒麦                                          |
|                                                                                                                                                                                                                       |   | 餃子2こ         | 小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む                                                            |     |   | 玉ネギと油揚げの味噌汁 | 玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・だし汁                                      |                                                                                                                                                                                          |   | もずくスープ   | もずく・ベーコン・豆腐・人参・長ネギ・ごま・中華だし・塩・醤油・胡椒・ごま油            |     |   | ポークカレー           | 豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールー・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ     |
|                                                                                                                                                                                                                       |   | セタゼリー        | アレルギー特定原材料28品目なし                                                          |     |   | ほっけフライ      | 小麦・大豆含む<br>キャノーラ油                                      |                                                                                                                                                                                          |   | キャベツメンチ  | 大豆・鶏・豚含む<br>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                                 |
|                                                                                                                                                                                                                       |   |              |                                                                           |     |   | 豚キムチ        | 豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・人参・砂糖・醤油・キムチの素・中華だし・ごま油・片栗粉            |                                                                                                                                                                                          |   | 厚揚げの中煮   | 厚揚げ・豚肉・玉ネギ・人参・枝豆・干椎茸・にんにく・生姜・米油・砂糖・醤油・ごま油・片栗粉     |     |   | ミニレモンゼリー(スプーンなし) | アレルギー特定原材料28品目なし                                        |
| 14月                                                                                                                                                                                                                   |   | 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・味噌・だし汁<br>(パックうどん…南幌産きたほなみ使用)          | 15月 |   | 大皿ごはん       | 南幌産ゆめびりか                                               | 16月                                                                                                                                                                                      |   | ごはん      | 南幌産ゆめびりか                                          | 17月 |   | ごはん              | 南幌産ゆめびりか                                                |
|                                                                                                                                                                                                                       |   | 野菜かきあげ       | 小麦・大豆含む<br>キャノーラ油                                                         |     |   | キムチスープ      | ワタナ・鶏肉・豆腐・もやし・キャベツ・人参・にら・ぶなしめじ・ごま・醤油・ラーメンスープ・キムチの素     |                                                                                                                                                                                          |   | 白菜の味噌汁   | 白菜・高野豆腐・人参・味噌・だし汁                                 |     |   | どさんこ汁            | 豚肉・玉ネギ・人参・いもち・コーン・味噌・バター・だし汁                            |
|                                                                                                                                                                                                                       |   | さつまいもチップス    | アレルギー特定原材料28品目なし                                                          |     |   | 中華丼の具       | 豚肉・枝豆・玉ネギ・人参・竹の子・白菜・木耳・生姜・鶏がらスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉 |                                                                                                                                                                                          |   | ふくら肉団子2こ | 鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む                                    |     |   | カツオカツ            | 小麦・大豆含む<br>キャノーラ油                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |   |              |                                                                           |     |   | コーンフライ      | 小麦・大豆・乳含む<br>キャノーラ油                                    |                                                                                                                                                                                          |   | 大根の煮物    | 竹輪・豚肉・こんにゃく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁              |     |   | 五目きんぴら           | ごぼう・人参・さつま揚げ・つきこんにゃく・ひじき・醤油・砂糖・味噌・ごま・米油・ごま油             |
| 21月                                                                                                                                                                                                                   |   | 海の日          |                                                                           | 22月 |   | ごはん         | 南幌産ゆめびりか                                               | 23月                                                                                                                                                                                      |   | 麦ごはん     | 南幌産ゆめびりか・国産米粒麦                                    | 24月 |   | ごはん              | 南幌産ゆめびりか                                                |
|                                                                                                                                                                                                                       |   |              |                                                                           |     |   | いもち汁        | いもち・白菜・人参・ごぼう・高野豆腐・長ネギ・醤油・味噌・だし汁                       |                                                                                                                                                                                          |   | 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・ハヤシルー・ケチャップ・バター |     |   | すまし汁             | 豆腐・人参・小松菜・道産わかめ・醤油・味噌・塩・だし汁                             |
|                                                                                                                                                                                                                       |   |              |                                                                           |     |   | いわしの生姜煮     | 国産いわし使用<br>小麦・大豆含む                                     |                                                                                                                                                                                          |   | 野菜サラダ    | キャベツ・きゅうり・かにかま・醤油・砂糖・ごま油・酢・ごま                     |     |   | みそカツ             | ヒレカツ(豚・小麦・大豆含む)<br>キャノーラ油・みそだれ(赤味噌・砂糖・醤油・ごま油・酒・にんにく・ごま) |
|                                                                                                                                                                                                                       |   |              |                                                                           |     |   | ひじきと大豆の炒め煮  | ひじき・ベーコン・大豆・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁                 |                                                                                                                                                                                          |   | ヨーグルト    | 乳・ゼラチン含む                                          |     |   | 筑前煮              | 鶏肉・竹輪・竹の子・人参・こんにゃく・さつま芋・醤油・砂糖・味噌・米油・だし汁                 |
| <p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛乳は、毎日つきます。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> </ul> |   |              |                                                                           |     |   |             |                                                        | <p>今月の献立から…</p> <p>7日(月)…セタ献立で、ゼリーを付けました。ラーメンは天の川のイメージで食べてみましょう。</p> <p>14日(月)…かき揚げはうどんのトッピングです。</p> <p>24日(木)…みそカツのみそだれは、給食センターで手づくりします。</p> <p>25日(金)…スラッピージョーは、背割りコッペパンにはさんで食べます。</p> |   |          |                                                   |     |   |                  |                                                         |
| <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>                                                                                                                                                              |   |              |                                                                           |     |   |             |                                                        |                                                                                                                                                                                          |   |          |                                                   |     |   |                  |                                                         |