

# 7月 こんだてひょう

～ 夏の食生活について知ろう ～



なんと なんぼろ!

今月の平均栄養価  
 熱量：670kcal  
 蛋白質：27.3g  
 脂質：23.5g 塩分：3.1g  
\*種類の汁含む

日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい
			ごはん 南幌産ゆめびりか			ごはん 南幌産ゆめびりか				ごはん 南幌産ゆめびりか				ごはん 南幌産ゆめびりか	
			こまつなの みそしる		2 水	ちゅうか スープ	春雨・鶏肉・玉ネギ・人参・チンゲン菜・干椎茸・中華だし・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒		3 木	わかめと じゃがいもの みそしる	道産わかめ・油揚げ・じゃが芋・長ネギ・味噌・だし汁		4 金	やさいスープ	キャベツ・ウインナー・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油
			チキンカツ			だいつ カレー コロッケ	小麦・大豆含む キャノーラ油			さば みぞれに	国産さば使用 さば・小麦・大豆			とりにくの こうそうやき	鶏肉・塩・胡椒・パセリ・バジル・マヨネーズ・米油・パン粉
			にんじん ソテー			マーボー どうふ	豆腐・豚挽肉・玉ネギ・人参・ピーマン・長ネギ・生姜・にんにく・米油・醤油・砂糖・中華だし・鶏がらスープ・赤味噌・豆板醤・ごま油・片栗粉			はるさめの いためもの	春雨・豚肉・人参・小松菜・ブロッコリー・竹の子・生姜・ごま油・砂糖・酒・醤油・塩・胡椒			コーンソテー	コーン・ベーコン・ブロッコリー・バター・コンソメ・塩・胡椒
7 月		コーン バター みそ 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 <small>(パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</small>	8 火		ごはん	南幌産ゆめびりか		10 木	むぎごはん	南幌産ゆめびりか・国産米粒麦		11 金	ミルクパン	南幌産小麦ゆめちから
		ぎょうぎ 2こ	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む			たまねぎと あぶらあげ のみそしる	玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・だし汁			ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールーウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ			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・醤油
		たなはた 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 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			チキン ロイヤル	鶏・小麦・大豆・りんご含む
						ぶた 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			あつあげの ちゅうかに	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			チーズポテト	じゃが芋・塩・牛乳・砂糖・チーズ・バター
14 月		にく 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 <small>(パックうどん…南幌産きたほなみ使用)</small>	15 火		ごはん	南幌産ゆめびりか		17 木	ごはん	南幌産ゆめびりか		18 金	ごはん	南幌産ゆめびりか
		やさい かきあげ	小麦・大豆含む キャノーラ油			キムチスープ	ワンタン・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			どさんこじる	豚肉・玉ネギ・人参・いもち・コーン・味噌・バター・だし汁			キャベツ スープ	キャベツ・ウインナー・玉ネギ・人参・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒
		さつまいも チップス	アレルギー特定原材料28品目なし			ちゅうかどん のぐ	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			カツオカツ	小麦・大豆含む キャノーラ油			マーメイド チキン	鶏肉・塩・胡椒・マーメイドジャム・醤油・酒
						コーンフライ	小麦・大豆・乳含む キャノーラ油			ごもく 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			さんしよく ソテー	コーン・枝豆・人参・バター・コンソメ・塩・胡椒
21 月		うみのひ		22 火		むぎごはん	南幌産ゆめびりか・国産米粒麦		24 木	ごはん	南幌産ゆめびりか		25 金	せわりコッペ パン	南幌産小麦ゆめちから
						いももちじる	いももち・白菜・人参・ごぼう・高野豆腐・長ネギ・醤油・味噌・だし汁			すましじる	豆腐・人参・小松菜・道産わかめ・醤油・味噌・塩・だし汁			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
						いわしの しょうがに	国産いわし使用 小麦・大豆含む			みそカツ	ヒレカツ(豚・小麦・大豆含む)・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)			スラッピー ジョー	豚挽肉・大豆ミート・酒・玉ネギ・人参・トマトピューレ・トマトケチャップ・中濃ソース・砂糖・塩・胡椒・片栗粉
						ひじきと だいたいの いために	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			ちくぜんに	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			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
						ヨーグルト	乳・ゼラチン含む								

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。  
 ★ 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。

今月の献立から…  
 7日(月)…七夕献立で、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。  
 14日(月)…かき揚げはうどんのトッピングです。  
 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。  
 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。