



今月の平均栄養価
熱量：817kcal
蛋白質：31.5g
脂質：25.7g 塩分：3.8g

*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					
こんげつ こんだて 今月の献立から・・・ 6日(月)・・・十五夜です。今夜は夜空を見上げてみてはいかがでしょう。 8日(水)・・・マーボー豆腐をごはんにかけて、マーボー丼にして食べましょう。 10日(金)・・・目の愛護デーです。人参にはカロテンが多く含まれています。ブルーベリーも目に良いといわれます。 14日(水)・・・久しぶりに、さんまが給食に復活です。秋の味覚の代表ですね。 20～24日・・・南幌産給食週間です。南幌産の食材をたくさんつかっています。詳しくは、給食だより 特別号をご覧ください！			1 水			2 木			3 金							
			ごはん			ごはん			ごはん							
			春雨 スープ			キャベツの 味噌汁			すきやき 風 煮							
			ポテト ビーフ コロッケ			鶏肉の ごま照り焼き			あじフライ							
			豚ごぼう			じゃがいもの 炒り煮			もやしの あえもの							
6 月	スパゲティ ナポリタン	ベーコン・ウインナー・玉ネギ・人参・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	7 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	8 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	9 木	麦ごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦	10 金	スライスパン	南幌産小麦ゆめちから		
		(バックスパゲティ)		いもち 味噌汁	いもち・鶏肉・キャベツ・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁		醤油 ワントンスープ	ワントン・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		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		にんじん ポタージュ	人参ペースト・人参・玉ネギ・ネギ・米油・ベシメルルウ(小麦・乳・鶏含む)・クリームコーン・牛乳・コンソメ・生クリーム・塩・パセリ		
	うさぎ型 ハンバーグ	大豆・鶏・豚含む		ほっけフライ	小麦・大豆含む キャノーラ油		マーボー 豆腐	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・唐辛子・ごま油・片栗粉		フルーツ カクテル	国産バイン・国産黄桃・国産みかん・カクテルゼリー(りんご・もも・大豆含む)		チーズ ハムカツ	豚・鶏・乳・小麦・大豆含む キャノーラ油		
	十五夜デザート	アレルギー特定原材料28品目なし		きゅうりの ツナあえ	ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・酢		さつまいも フライ	さつまいも・塩・キャノーラ油					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		
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。			14 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	15 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	16 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	17 金	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		
				もずくの 味噌汁	豆腐・油揚げ・もずく・長ネギ・味噌・だし汁		どさんこ汁	豚肉・キャベツ・人参・いもち・コーン・味噌・バター・だし汁		中華 ビーフン スープ	豚肉・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		すりみ汁	鱈ボール(小麦・大豆含む)・白菜・人参・小松菜・ごぼう・高野豆腐・醤油・塩・味噌・唐辛子・だし汁		
				さんまの 生姜煮	小麦・大豆含む		ちくわ 磯辺揚げ	小麦・大豆含む キャノーラ油		鶏肉の ごま味噌焼き	鶏肉・味噌・醤油・ごま・味噌・砂糖		豆腐 ハンバーグ	大豆・鶏・豚含む たれ(砂糖・醤油・味噌・片栗粉)		
				春雨の 炒め煮	春雨・ベーコン・竹の子・人参・ピーマン・ごま・生姜・米油・中華だし・塩・胡椒・ごま油		鶏人参 炒め	人参・玉ネギ・鶏肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油		もやしの 炒め物	もやし・小松菜・豚ひき肉・人参・干し椎茸・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉		ミルメーク ムースいちご 有割り コッペパン	南幌産小麦ゆめちから		
20 月	南幌 キムチうどん	つゆ(だし汁・砂糖・醤油・味噌) 具(豚肉・キャベツ・キャベツキムチ・人参・玉ネギ・もやし・干し椎茸・ごま油・キムチの素・唐辛子・醤油)	21 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	22 水	麦ごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦	23 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	24 金	コッペパン	南幌産小麦ゆめちから		
		(バックうどん・・・南幌産きたほなみ使用)		キャベツ スープ	キャベツ・ウインナー・玉ネギ・ピーマン・人参・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油		ハヤシ ライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・バター・ケチャップ		玉ネギと たもぎ茸の 味噌汁	玉ネギ・たもぎ茸・長ネギ・油揚げ・わかめ・味噌・だし汁		米粉 シチュー	鶏肉・人参・玉ネギ・枝豆・マッシュルーム・米粉・牛乳・脱脂粉乳・白花生ペースト・バター・米油・コンソメ・塩・胡椒		
				鮭フライ	さけ・小麦・大豆含む キャノーラ油		木耳入り ナムル	もやし・きゅうり・生木耳・砂糖・ごま油・醤油・塩		かぼちゃ ひき肉 フライ	豚・小麦・大豆・りんご含む キャノーラ油		ボイル ウインナー	豚含む マイティソース		
			28 火	小松菜 サラダ	小松菜・もやし・コーン・ツナ・醤油・酢・砂糖	29 木	ミニ豆乳プリン	大豆含む	30 木	キャベツ チキン丼 の 具	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	31 金	南幌 サラダ	ツナ・キャベツ・ピーマン・人参・醤油・砂糖・酢		
				ごはん	南幌産ゆめぴりか		ごはん	南幌産ゆめぴりか		わかめごは ん	南幌産ゆめぴりか・わかめごはんの素		ごはん	南幌産ゆめぴりか		
				玉ネギと 油揚げの 味噌汁	玉ネギ・人参・油揚げ・味噌・だし汁		秋野菜 スープ	マカロニ・ウインナー・ぶなしめじ・人参・さつまいも・白菜・大根・コンソメ・醤油・塩・胡椒		あんかけ汁	豆腐・鶏肉・たもぎ茸・人参・長ネギ・竹の子・油揚げ・生姜・醤油・味噌・塩・だし汁・片栗粉		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・スープカレールー		
27 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	28 火	カツオカツ	小麦・大豆含む キャノーラ油	29 木	チキン ロイヤル	鶏・小麦・鶏・大豆・ごま含む	30 木	餃子 2こ	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む	31 金	チーズ はんぺん フライ	卵・乳・大豆・小麦・魚介類含む キャノーラ油		
		(バックスパゲティ)		蓮根の 炒め物	豚肉・蓮根・竹の子・枝豆・人参・つきこんにゃく・ごま・唐辛子・ごま油・砂糖・醤油・味噌		もやし サラダ	もやし・きゅうり・ツナ・砂糖・醤油・ごま油・塩		きんぴら ごぼう	ごぼう・人参・豚肉・米油・ごま油・醤油・砂糖・味噌・ごま・唐辛子		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		
					28 火	キャベツと かにかまの サラダ	キャベツ・かにかま・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま	29 木			30 木			31 金		
				ヨーグルト		乳・ゼラチン含む										