

今月の平均栄養価
熱量：675kcal
蛋白質：27.6g
脂質：23.3g 塩分：3.3g
＊種類の汁含む

12月 ＊こんだてひょう＊ ～ 冬の食生活を知ろう ～



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	日 曜	こんだてめい	ざいりようめい	
1 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・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖	2 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	3 水	おおざら ごはん	南幌産ゆめぴりか	4 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	
		とり ごぼうじる		鶏肉・人参・ごぼう・厚揚げ・ぶなしめじ・長ネギ・唐辛子・味噌・だし汁	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	スープ カレー		無えん塩ウインナー・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		
	もやし サラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		さけ フライ	鮭・小麦・大豆含む 道産鮭使用・キャノーラ油		ちゅうか どんの ぐ	豚肉・枝豆・人参・竹の子・白菜・生しいたけ・生姜・鶏がらスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉		マーマレード チキン	鶏肉・塩・胡椒・マーマレードジャム・醤油・酒	
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		ひじきの いために	ひじき・ベーコン・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁		さつまいも フライ	さつまいも・キャノーラ油・塩		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	
8 月	ごもく あんかけ うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・ほうれん草・人参・もやし・長ネギ・干し椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味噌・生姜・片栗粉・だし汁	9 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	10 水	むぎごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦	11 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	
		(パックうどん…南幌産きたほなみ使用)		だいこんの みそしる	大根・油揚・人参・大根菜・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・ハヤシルウ・トマトケチャップ・バター		とうふの みそしる	豆腐・油揚げ・道産わかめ・長ネギ・味噌・だし汁	
	ちくわ いそべあげ	小麦・大豆含む キャノーラ油		ふっくら にくだんご 2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む		もやしの あえもの	もやし・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩		まぐろカツ	小麦・大豆含む キャノーラ油	
	うんしゅう みかんゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		じゃがいもの そばろに	じゃが芋・豚ひき肉・竹輪・人参・米油・醤油・砂糖・味噌・だし汁・片栗粉					マヨトントン	豚肉・玉ネギ・人参・酒・砂糖・マヨネーズ・醤油・米油	
15 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	16 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	17 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	18 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	
		(パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)		もずく スープ	もずく・ベーコン・豆腐・人参・長ネギ・干し椎茸・ごま・中華だし・塩・醤油・胡椒・ごま油		いももち みそしる	いももち・白菜・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁		こんさいの ごまみそしる	豚肉・じゃが芋・大根・人参・蓮根・ごぼう・油揚げ・ごま・唐辛子・味噌・だし汁	
	ほっかいどう コーンの つまみあげ	大豆・小麦・卵含む		さけ チーズやき	鮭・塩・チーズ 道産鮭使用		ひじき ぎょうざ2こ	豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む キャノーラ油		かぼちゃ ひきにく フライ	豚・小麦・大豆・りんご含む キャノーラ油	
	アセロラ ゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		もやしと ひきにくの いためもの	もやし・小松菜・豚ひき肉・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉		ぶた ごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味噌・米油・ごま		みかんと パインの ゆずゼリー あえ	国産みかん缶・国産パイン缶・ゆずゼリー	
						冬至 献立			クリスマス 献立			
										クリスマス ケーキ(チョコ)	卵・乳・小麦・大豆使用	

こんげつ こんだて
今月の献立から・・・
11(木)・・・マヨトントンは初めてのメニューです。ほかの地域で人気があるそうです。
18日(木)・・・冬至献立です、今年の冬至は12月22日です。かぼちゃとゆずで風邪知らず！
19日(金)・・・クリスマス献立です。今年はケーキが復活しました！楽しく食べてください。

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。