

6月 こんだてひょう

～よくかんで食べよう～

なんと なんぼろ!



今月の平均栄養価
 熱量: 814kcal
 蛋白質: 32.3g
 脂質: 26.3g 塩分: 4.0g

*種類の汁含む

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	日 曜	献立名	材料名
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 (パックスパゲティ)	2 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	3 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	4 木	いりこ菜めし	南幌産ゆめぴりか・いりこ菜めしの素(ごま含む)	5 金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
	もやしの和え物	もやし・人参・砂糖・醤油・ごま油・醤油・塩		水餃子スープ	水餃子(豚・鶏・小麦・ごま・大豆含む)・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・みりん・ごま・塩・胡椒		どさんこ汁	鶏肉・玉ネギ・人参・いももち・コーン・味噌・バター・だし汁		鶏ごぼう汁	鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・ぶなしめじ・味噌・だし汁・長ネギ		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
	牛乳プリン	乳含む		コーンフライ	小麦・大豆・乳含む キャノーラ油		鮭の塩焼き	鮭・塩		おさかなナゲット3こ	大豆・小麦・豚含む キャノーラ油		春巻き	小麦・ごま・大豆・豚・ゼラチン含む キャノーラ油
8 月	五目うどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干し椎茸・昆布・砂糖・醤油・みりん・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	9 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	10 水	麦ごはん	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	12 金	黒糖パン	南幌産小麦ゆめちから
	人参しゅうまい3こ	豚・小麦・ごま含む		野菜のごま汁	鶏肉・豆腐・玉ネギ・人参・長ネギ・すりごま・味噌・だし汁		ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールウ・にんにく・しょうが・バター・トマトケチャップ・りんご・チャツネ・粉チーズ		小松菜のみそ汁	小松菜・人参・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁		マカロニスープ	マカロニ・ウインナー・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・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		あじフライ	小麦含む キャノーラ油		もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		いわしの梅煮	小麦・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
15 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)	16 火	きんぴらごぼう	ごぼう・人参・豚肉・米油・ごま油・醤油・砂糖・みりん・ごま	17 水	レモンゼリー(ナタデココ入り)	アレルギー特定原材料28品目なし	18 木	肉じゃが	豚肉・じゃがいも・しらたき・玉ネギ・人参・米油・醤油・砂糖・みりん・だし汁	19 金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
	餃子2こ	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む		ごはん	南幌産ゆめぴりか		けんちん汁	豆腐・じゃがいも・ごぼう・大根・人参・小松菜・つきこんにやく・みりん・醤油・塩・だし汁		沢煮椀	豚肉・大根・人参・ごぼう・大根菜・醤油・みりん・塩・胡椒・だし汁		豆とん汁	豚肉・大豆・油揚げ・豆腐・じゃがいも・人参・玉ネギ・ごぼう・長ネギ・つきこんにやく・みりん・味噌・だし汁
	アセロラゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		ほっけの和風フライ	小麦・大豆含む キャノーラ油		鶏そぼろ	鶏ひき肉・大豆ミート・グリーンピース・油揚げ・生姜・酒・砂糖・醤油・みりん・米油・ごま		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉・みりん・醤油・すりごま・味噌・砂糖		さばのみぞれ煮	さば・小麦・大豆含む
22 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・ピューレ・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)	23 火	人参ソテー	人参・玉ネギ・豚ひき肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油	24 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	25 木	大皿ごはん	南幌産ゆめぴりか	26 金	★中体連★ 	
	コーングラタン	大豆含む		白菜のスープ	ウインナー・白菜・チンゲン菜・人参・玉ネギ・春雨・コンソメ・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒		しゅうまい2こ	豚・大豆・小麦・ごま含む		わかめスープ	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			
	カラフルゼリー(サイダーふう)	アレルギー特定原材料28品目なし		鮭メンチカツ	小麦・大豆・さけ含む キャノーラ油		のり塩ポテト	じゃがいも・塩 キャノーラ油		中華丼の具	豚肉・グリーンピース・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			
29 月	肉うどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干し椎茸・昆布・砂糖・醤油・みりん・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	30 火	厚揚げの中華煮	厚揚げ・豚肉・玉ネギ・人参・グリーンピース・干し椎茸・にんにく・生姜・米油・砂糖・醤油・ごま油・片栗粉	今月の献立から… 1日(月)…6月1日は、牛乳の日です。牛乳には、カルシウムだけではなく、ビタミン類も豊富に含まれます。 4～10日…歯と口の健康週間です。よくかんで食べましょう。 29日(月)…開けるとキャラクターが出てくる型抜きチーズです。よくかんで、たのしく食べましょう。	ごはん	南幌産ゆめぴりか	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。					
	野菜かきあげ	小麦・大豆含む キャノーラ油		玉ネギと油揚げのみそ汁	玉ネギ・人参・油揚げ・味噌・だし汁		きゅうりの和え物	きゅうり・もやし・かにかま・砂糖・ごま油・醤油・塩		さつまいもフライ	さつまいも・塩 キャノーラ油			
	かたぬきチーズ	乳成分含む		たらのパター醤油焼き	たら・酒・バター・醤油		ピーマンと肉の炒め物	豚肉・ピーマン・もやし・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉						