

# 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: 673kcal  
 蛋白質: 27.7g  
 脂質: 23.1g 塩分: 3.3g  
\*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	日 曜	こんだてめい	ざいりょうめい	
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 <small>(パックスパゲティ)</small>	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	いりこなめし	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	
		もやしのあえもの		もやし・人参・砂糖・醤油・ごま油・醤油・塩	すいぎょうざスープ		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	どさんこじる		鶏肉・玉ネギ・人参・いももち・コーン・味噌・バター・だし汁	とりごぼうじる		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
		ぎゅうにゅうプリン		乳含む	コーンフライ		小麦・大豆・乳含む キャノーラ油	さけのしおやき		鮭・塩	おさかなナゲット2こ		大豆・小麦・豚含む キャノーラ油	はるまき	小麦・ごま・大豆・豚・ゼラチン含む キャノーラ油
8 月	ふりかえきゅうぎょう 振替休業		歯と口の健康週間	ごはん	南幌産ゆめぴりか	10 水	おむぎごはん	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	12 金	こくとうパン	南幌産小麦ゆめちから	
				やさいのごまじる	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		こまつなのみそしる	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	
				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		いわしのうめに	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	
				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		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		にくじゃが	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		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	
15 月	しょうゆラーメン	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 <small>(バックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</small>	16 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	17 水	けんちんじる	豆腐・じゃがいも・ごぼう・大根・人参・小松菜・つきこんにゃく・みりん・醤油・塩・だし汁	18 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	19 金	まめとんじる	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・つきこんにゃく・みりん・味噌・だし汁	
		ぎょうざ2こ		小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む	ほっけのわふうフライ		小麦・大豆含む キャノーラ油	とりそぼろ		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	とりにくのごまみそやき		鶏肉・みりん・醤油・すりごま・味噌・砂糖	さばのみぞれに	さば・小麦・大豆含む
		アセロラゼリー		アレルギー特定原材料28品目なし	にんじんソテー		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	のりしおポテト		じゃがいも・塩 キャノーラ油	ひじきのいために		ひじき・鶏肉・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・みりん・米油・だし汁	もやしとひじきのいために	もやし・小松菜・ひき肉・人参・干し椎茸・すりごま・ごま油・砂糖・醤油・みりん・片栗粉
		しょうゆラーメン		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 <small>(バックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</small>	ごはん		南幌産ゆめぴりか	けんちんじる		豆腐・じゃがいも・ごぼう・大根・人参・小松菜・つきこんにゃく・みりん・醤油・塩・だし汁	とりにくの		鶏肉・みりん・醤油・すりごま・味噌・砂糖	ごはん	南幌産ゆめぴりか
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 <small>(パックスパゲティ)</small>	23 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	24 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	25 木	おおざらごはん	南幌産ゆめぴりか	26 金	ナン	小麦含む	
		コーングラタン		大豆含む	はくさいのスープ		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	ちゅうかビーフンスープ		鶏肉・ビーフン・白菜・干し椎茸・人参・長ネギ・醤油・鶏がらスープ・コンソメ・ごま油・片栗粉・塩	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	キャベツスープ	キャベツ・ベーコン・玉ネギ・人参・コーン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油
		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	さけメンチカツ		小麦・大豆・さけ含む キャノーラ油	しゅうまい2こ		豚・大豆・小麦・ごま含む	ちゅうかどんのぐ		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	ドライカレー	豚肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・ピーマン・にんにく・生姜・バター・カレールウ・カレー粉・胡椒・砂糖・トマトケチャップ・中濃ソース・チャツネ
		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 <small>(パックスパゲティ)</small>	ごはん		南幌産ゆめぴりか	けんちんじる		豆腐・じゃがいも・ごぼう・大根・人参・小松菜・つきこんにゃく・みりん・醤油・塩・だし汁	とりにくの		鶏肉・みりん・醤油・すりごま・味噌・砂糖	ごはん	南幌産ゆめぴりか
29 月	にくうどん	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 <small>(バックうどん…南幌産きたほなみ使用)</small>	30 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	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。			26 金	ナン	小麦含む	27 土	おお知らせ	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。	
		やさいかきあげ		小麦・大豆含む キャノーラ油	たらバターしょうゆやき					たら・酒・バター・醤油	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	キャベツスープ	キャベツ・ベーコン・玉ネギ・人参・コーン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油
		かたぬきチーズ		乳成分含む	ピーマンとにくのいために					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	ちゅうかどんのぐ		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	ドライカレー	豚肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・ピーマン・にんにく・生姜・バター・カレールウ・カレー粉・胡椒・砂糖・トマトケチャップ・中濃ソース・チャツネ