

今月の平均栄養価  
熱量:652kcal  
蛋白質:26.4g  
脂質:21.2g 塩分:3.0g  
\*種類の汁含む

# 7月 こんだてひょう~夏の食生活について知ろう~



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
<p>今月の献立から・・・</p> <p>3日(金)・・・いよいよ、お待ちかねの揚げパンです♪たのしくおいしく食べてください。</p> <p>7日(火)・・・七夕献立です。ビーフンスープで天の川を表現してみました。</p> <p>きらきらもち、よくかんで食べましょう。中に、冷凍のみかんシロップ漬けが入っています♪</p> <p>13日(月)・・・どさんコーンまんじゅうは、初登場です。コーンが入ったショーロンポーのようなものです。</p>			<p>1 水</p> <p>ごはん 南幌産ゆめぴりか</p> <p>はるさめ 春雨・ベーコン・白菜・人参・長ネギ・わかめ・干し椎茸・ごま・中華だし・塩・胡椒・醤油</p> <p>わかどりの ごまてりやき 小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む 国産鶏肉使用</p> <p>ぶたにくと だいこんの にもの 豚肉・大根・人参・さつま揚げ・昆布・砂糖・醤油・みりん・米油・だし汁</p>			<p>2 木</p> <p>ごはん 南幌産ゆめぴりか</p> <p>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・みりん・だし汁</p> <p>とうふ ハンバーグ 大豆・鶏・豚使用 たれ(砂糖・醤油・みりん・片栗粉)</p> <p>コーン ソテー コーン・ベーコン・玉ネギ・ブロッコリー・バター・コンソメ・塩・胡椒</p>			<p>3 金</p> <p>あげパン 南幌産ゆめちから使用 砂糖・塩・キャノーラ油</p> <p>ミネスト ローネ ラビオリ(小麦・豚含む)・ベーコン・キャベツ・人参・玉ネギ・セロリ・じゃがいも・ブロッコリー・鶏がらスープ・トマトソース・コンソメ・バター・塩・胡椒</p> <p>ボイル ウインナー 2本 豚含む 無塩せきウインナー使用</p> <p>シークワーサー ゼリー アレルギー特定原材料28品目なし</p>					
6 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 (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	7 火	ごはん 南幌産ゆめぴりか	鶏肉・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	8 水	ごはん 南幌産ゆめぴりか	鶏肉・人参・ごぼう・厚揚げ・ぶなしめじ・長ネギ・味噌・だし汁	9 木	むぎごはん 南幌産ゆめぴりか 国産米粒麦	鶏肉・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	10 金	ごはん 南幌産ゆめぴりか	小松菜・人参・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁
	はるまき	小麦・ごま・大豆・豚・ゼラチン含む キャノーラ油	七夕 献立	シーフード カツ 小麦・大豆含む キャノーラ油	さんしょく あえ ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩		いわし しょうがに 小麦・大豆含む 国産いわし使用		チキン カレー		ひじき ぎょうざ 2こ 豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む 国産ひじき使用 キャノーラ油		ぶた キムチ 豚肉・にんにく・生姜・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	
	ブルーベリー ゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		きらきらもち (みかん) 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・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油		ツナあえ ツナ・もやし・人参・醤油		よこわり パンズパン 南幌産小麦ゆめちから			
13 月	ごもく うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干し椎茸・つと・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)	14 火	ごはん 南幌産ゆめぴりか	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	15 水	ごはん 南幌産ゆめぴりか	キャベツの みそしる キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁	16 木	ごはん 南幌産ゆめぴりか	とうにゅう いり ぶたじる 豚肉・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・つきこんにゃく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・豆乳・味噌・だし汁	17 金	ジュリアン スープ キャベツ・ベーコン・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油	
	どさんコーン まんじゅう 2こ	豚・大豆・小麦含む 道産豚肉・野菜使用		しろはなまめ コロッケ 乳・小麦・大豆含む 道産白花豆使用 キャノーラ油			さばの みそに さば・大豆含む 国産さば使用		チキンカツ 小麦・大豆・鶏含む 国産鶏肉使用・キャノーラ油		ハンバーグ 鶏・豚・大豆含む 国産鶏・豚使用		チーズポテト じゃが芋・塩・牛乳・砂糖・チーズ・バター	
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		ビビンバの ぐ 豚肉・にんにく・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・赤味噌・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま			もやしの いためもの もやし・小松菜・豚肉・人参・干し椎茸・ごま・ごま油・砂糖・醤油・みりん・片栗粉		きゅうりの あえもの きゅうり・もやし・かにかま・砂糖・ごま油・醤油・塩		チーズ Pケチャップ アレルギー特定原材料28品目なし			
20 月	うみ ひ 海の日		21 火	ごはん 南幌産ゆめぴりか	水餃子(小麦・ごま・大豆・鶏・豚含む)・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	22 水	むぎごはん 南幌産ゆめぴりか 国産米粒麦	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・バター・トマトケチャップ	23 木	ごはん 南幌産ゆめぴりか	豆腐・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長ネギ・つきこんにゃく・みりん・醤油・塩・だし汁	<p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 牛乳は、毎日つきます。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> </ul> <p>★ うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン類・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。</p>		
				ほっけ フライ 小麦・大豆含む 道産ほっけ使用 キャノーラ油			たまねぎ ドレッシング サラダ もやし・小松菜・人参・ささみ・玉ネギドレッシング(小麦・大豆含む)		とりにくの てりやき 鶏肉・砂糖・醤油・酒・生姜					
				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・みりん・ごま・米油・ごま油			ぎつまいも チップス アレルギー特定原材料28品目なし		はるさめの いためもの 春雨・豚肉・人参・チンゲン菜・竹の子・生姜・ごま油・砂糖・酒・醤油・塩・胡椒					