



今月の平均栄養価
 熱量: 661kcal
 蛋白質: 27.7g
 脂質: 21.3g 塩分: 3.3g
 *麺類の汁含む

8月 こんだてひょう ～ ^{やさい}野菜を^た食べよう ～

旬^{しゅん}のナスは、18日^{にち}と27日^{にち}の給食^{きゅうしょく}に登^{とう}
場^{じょう}します! 夏野菜^{なつやさい}カレーと、ナストマラ
イスに入^{はい}っています。ナスが苦手^{にがて}でも、
「おいしい!」と食^たべられる献立^{こんだて}にして
いますよ。

			旬^{しゅん}のナスは、18日^{にち}と27日^{にち}の給食^{きゅうしょく}に登^{とう}場^{じょう}します!夏野菜^{なつやさい}カレーと、ナストマ^{なす}ライス^{らい}に入^{はい}っています。ナスが苦手^{にがて}でも、「おいしい!」と食^たべられる献立^{こんだて}にしてい^いますよ。											
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
17 月			18 火	むぎごはん	南幌産ゆめぴりか 国産米粒麦	19 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	20 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	21 金	ミルクパン	南幌産小麦ゆめちから
				なつやさいカレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・なす・ピーマン・赤ピーマン・グリーンピース・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		たまねぎとあぶらあげのみそしる	玉ネギ・人参・油揚げ・味噌・だし汁		ミネストローネ	ラビオリ(小麦・豚含む)・ペーコン・キャベツ・人参・玉ネギ・セロリ・じゃがいも・鶏がらスープ・トマトソース・コンソメ・バター・塩・こしょう
				ミニレモンゼリー (紙スプーンなし)	アレルギー特定原材料28品目なし 国産レモン果汁使用		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		とりにくのごまみそやき	鶏肉・みりん・醤油・ごま・味噌・砂糖		おさかなナゲット2こ	大豆・小麦・豚含む キャノーラ油
							ぶたごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・みりん・米油・ごま		ピーマンとにくのいためもの	豚肉・ピーマン・もやし・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・でん粉		コーンソテー	コーン・ベーコン・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・こしょう
24 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 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	25 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	26 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	27 木	バターライス	南幌産ゆめぴりか 国産米粒麦	28 金	ごはん	南幌産ゆめぴりか
	とりのてんぷら	小麦・豚・大豆含む 国産鶏肉使用・キャノーラ油		キャベツのみそしる	キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁		いしかりじる	鮭・豆腐・こんにゃく・玉ネギ・じゃがいも・大根・人参・長ネギ・しょうが・酒・だし汁		ナストマライス	豚肉・大豆ミート・玉ネギ・なす・米油・トマトケチャップ・トマトソース・トマト缶・デミグラスソース・コンソメ・塩・こしょう・粉チーズ・中濃ソース		にくワントンスープ	わんたん(小麦・豚・大豆含む)・白菜・人参・玉ネギ・にら・醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・ごま・塩・こしょう
	れいとうみかん	アレルギー特定原材料28品目なし		メンチカツ	小麦・豚・大豆含む キャノーラ油		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		とりにくのおぐれやき	鶏肉・酒・塩ぐれ(小麦・大豆・ごま含む)
				きんぴらごぼう	ごぼう・人参・豚肉・米油・醤油・砂糖・みりん・ごま		せんぎりソテー	にんじん・玉ネギ・竹の子・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・こしょう・米油		ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		はるさめのいためもの	春雨・豚肉・人参・チンゲン菜・竹の子・しょうが・ごま油・砂糖・酒・醤油・塩・こしょう
31 月	しおコーンラーメン	豚肉・コーン・メンマ・つと・人参・玉ネギ・もやし・バター・塩・こしょう・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)	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。											
	ぎょうざ2こ	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む	今月の献立から・・・ 18日(火)…夏休み明けの給食は、旬の夏野菜をたっぷり使用した、夏野菜カレーです! 24日(月)…昨年大好評だった冷凍みかんが、今年も登場です! お楽しみに♪ 27日(木)…旬のナスが入っています。昨年初登場した、給食コンクールの優勝レシピを参考にした献立です。 食べたい給食にも名前が挙がっています♪ 31日(月)…語呂合わせで、「野(8)菜(31)の日」です。野菜がたっぷり入ったラーメンです。											
	おきなわパインゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし												