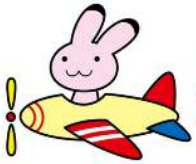
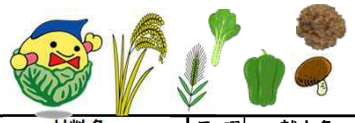
6月 こんだてひょう ～よくかんで食べよう！～



なんと なんぽろ！



今月の平均栄養価
エネルギー：813kcal
たんぱく質：32.5g
脂質：25.7g　塩分：4.1g
※めん類の汁含む

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。
今月の献立から…
25日(火)…南幌産ピーマンをたくさん使った「チンジャオロース」を予定しています。

★ 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。

6月4～10日
歯と口の健康週間

日	曜	献立名	材料名
3	月	みそうどん	豚肉・油揚げ・玉ネギ・白菜・人参・ごぼう・干椎茸・昆布・ごま・砂糖・味醂・醤油・赤味噌・ごま油・みそラーメンスープ・片栗粉・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)
		肉しゅうまい 2こ	豚・小麦・鶏・大豆・ゼラチン・卵含む
		ヨーグルト	乳・ゼラチン含む
4	火	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦
		チキンカレー	鶏肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールゥ・にんにく・生姜・バター・トマトケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ
		もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩
5	水	ごはん	南幌産きたくりん
		大根のみそ汁	大根・油揚げ・人参・大根葉・味噌・だし汁
		鮭フライ	さけ・小麦・大豆含む キャノーラ油
		豚ごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味醂・米油・ごま
6	木	ごはん	南幌産きたくりん
		どさんこ汁	豚肉・玉ネギ・人参・いももち・コーン・味噌・バター・だし汁
		チーズはんぺんフライ	乳・卵・大豆・小麦含む キャノーラ油
		もやしとひきにくの炒めもの	もやし・小松菜・豚挽き肉・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味醂・片栗粉・干椎茸
7	金	ごはん	南幌産きたくりん
		すきやき風煮	豚肉・玉ネギ・白菜・人参・白滝・長ネギ・高野豆腐・砂糖・醤油・味醂・酒・赤味噌・だし汁
		いわし生姜煮	国産いわし 小麦・大豆含む
		シャキッとサラダ	もやし・切干大根・きゅうり・ツナ・砂糖・醤油・ごま油・塩
10	月	広東麺	焼豚・竹の子・もやし・人参・玉ネギ・白菜・干椎茸・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ・片栗粉 (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)
		ひじき餃子 3こ	豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む キャノーラ油
		歯と口の健康週間ゼリー(りんご&ヨーグルト味)	大豆・りんご含む
11	火	ごはん	南幌産きたくりん
		石狩汁	道産鮭・豆腐・つきこんにゃく・玉ネギ・じゃが芋・大根・人参・長ネギ・しょうが・酒・だし汁・味噌
		ふっくら肉団子 2こ	鶏・豚・小麦・大豆・ごま含む
		千切りソテー	人参・玉ネギ・竹の子・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油
12	水	大皿ごはん	南幌産きたくりん
		中華スープ	春雨・鶏肉・玉ネギ・チンゲン菜・人参・干椎茸・中華だし・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒
		中華丼の具	豚肉・枝豆・人参・玉ネギ・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
		さつまいもフライ	国産さつまいも キャノーラ油・塩
13	木	ごはん	南幌産きたくりん
		キャベツのみそ汁	キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁
		さばみぞれ煮	さば さば・小麦・大豆含む
		じゃがいものそぼろ煮	じゃが芋・豚挽き肉・焼竹輪・人参・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁・片栗粉
14	金	ミルクツイストパン	南幌産小麦ゆめちから使用
		野菜スープ	キャベツ・ウインナー・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油
		チキンカツ	鶏・大豆・小麦含む キャノーラ油
		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
17	月	ミートソーススパゲティ	豚挽き肉・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)
		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
		温州みかんゼリー	国産温州みかん果汁使用
18	火	ごはん	南幌産きたくりん
		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
		白身魚フライ	ホキ使用（小麦・大豆含む） キャノーラ油
		豚キムチ	豚肉・生姜・にんにく・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
19	水	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦
		ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルゥ・ケチャップ・バター
		みかんとパインのヨーグルト	みかん・パイン・ヨーグルト
20	木	ごはん	南幌産きたくりん
		春雨スープ	春雨・豚肉・白菜・人参・長ネギ・わかめ・干椎茸・ごま・中華だし・塩・胡椒・醤油
		キャベツメンチ	鶏・豚・大豆含む キャノーラ油
		バンバンジーサラダ	鶏ささみ・きゅうり・もやし・人参・醤油・バンバンジーソース
21	金	ごはん	南幌産きたくりん
		小松菜のみそ汁	小松菜・人参・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁
		鮭の塩麹やき	道産鮭 塩麹(道産米麹・食塩・酒精)
		肉じゃが	豚肉・じゃが芋・白滝・玉ネギ・人参・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁
24	月	かしわうどん	鶏肉・玉ネギ・ほうれん草・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)
		ちくわの磯辺揚げ	大豆・小麦含む キャノーラ油
		カラフルゼリー(ぶどう)	アレルギー特定原材料28品目なし
25	火	ごはん	南幌産きたくりん
		キャベツの中華スープ	キャベツ・人参・玉ネギ・ベーコン・鶏がらスープ・中華だし・醤油・ごま・塩・胡椒
		餃子 2こ	小麦・卵・鶏・大豆・乳成分・ごま含む
		チンジャオロース	豚肉・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉
26	水	ごはん	南幌産きたくりん
		いももち団子汁	いももち・白菜・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁
		和風ハンバーグ	ハンバーグ(鶏・豚・大豆含む) 砂糖・醤油・味醂・片栗粉
		大根の煮物	焼竹輪・豚肉・こんにゃく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁
27	木	ごはん	南幌産きたくりん
		醤油ワンタンスープ	ワンタン・白菜・人参・豚肉・玉ネギ・醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・胡椒
		春巻き	豚・ゼラチン・小麦・ごま・大豆含む キャノーラ油
		春雨と鶏肉の炒め物	春雨・鶏肉・竹の子・人参・ピーマン・生姜・米油・中華だし・チキンがらスープ・塩・胡椒・醤油・ごま油
28	金	中体連	