# 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：672kcal
たんぱく質：27.9g
脂質：22.6g　塩分：3.4g
※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

かむって、こんなにすばらしい（≧ω≦）ノ

記憶力を高める！

歯並びや発声がよくなる！

むし歯を予防する！

食べ過ぎを防ぐ！

消化・吸収をよくする！

運動能力をフルに発揮できる！

表情が豊かになる！

リラックスできる！

| 日 | 曜 | こんだてめい | ざいりょうめい |
|---|---|---|---|
| 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<br>(パックうどん…南幌産きたほなみ使用) |
| | | にくしゅうまい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 | むぎごはん | 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・カレールウ・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 |
| | | だいこんのみそしる | 大根・油揚げ・人参・大根葉・味噌・だし汁 |
| | | さけフライ | さけ・小麦・大豆含む<br>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・味醂・米油・ごま |
| 6 | 木 | ごはん | 南幌産きたくりん |
| | | どさんこじる | 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<br>キャノーラ油 |
| | | もやしとひきにくのいためもの | 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・千椎茸 |
| 7 | 金 | ごはん | 南幌産きたくりん |
| | | すきやきふうに | 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 |
| | | いわししょうがに | 国産いわし<br>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 | ふりかえきゅうじつ | |
| 11 | 火 | ごはん | 南幌産きたくりん |
| | | いしかりじる | 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 |
| | | ふっくらにくだんご2こ | 鶏・豚・小麦・大豆・ごま含む |
| | | せんぎりソテー | 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 | おおざらごはん | 南幌産きたくりん |
| | | ちゅうかスープ | 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 |
| | | ちゅうかどんのぐ | 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<br>キャノーラ油・塩 |
| 13 | 木 | ごはん | 南幌産きたくりん |
| | | キャベツのみそしる | キャベツ・人参・高野豆腐・味噌・だし汁 |
| | | さばみぞれに | さば<br>さば・小麦・大豆含む |
| | | じゃがいものそぼろに | 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 |
| | | やさいスープ | 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<br>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<br>(パックスパゲティ) |
| | | 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 |
| | | うんしゅうみかんゼリー | 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 |
| | | しろみざかなフライ | ホキ使用（小麦・大豆含む）<br>キャノーラ油 |
| | | ぶたキムチ | 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 | むぎごはん | 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・ハヤシルウ・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 |
| | | はるさめスープ | 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<br>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 |
| | | こまつなのみそしる | 小松菜・人参・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁 |
| | | さけのしおこうじやき | 道産鮭<br>塩麹(道産米麹・食塩・酒精) |
| | | にくじゃが | 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<br>(パックうどん…南幌産きたほなみ使用) |
| | | ちくわのいそべあげ | 大豆・小麦含む<br>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 |
| | | キャベツのちゅうかスープ | 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 |
| | | ぎょうざ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 |
| | | いももちだんごじる | いももち・白菜・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁 |
| | | わふうハンバーグ | ハンバーグ(鶏・豚・大豆含む)<br>砂糖・醤油・味醂・片栗粉 |
| | | だいこんのにもの | 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 |
| | | しょうゆワンタンスープ | 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 |
| | | はるまき | 豚・ゼラチン・小麦・ごま・大豆含む<br>キャノーラ油 |
| | | はるさめととりにくのいためもの | 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 | こくとうパン | 南幌産小麦ゆめちから使用 |
| | | 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 |
| | | とりからあげ2こ | 鶏・小麦・大豆含む<br>キャノーラ油 |
| | | ジャーマンポテト | じゃが芋・ベーコン・人参・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒 |