



こんだてひょう

～夏の食生活について知ろう～

なんと なんぼろ!



今月の平均栄養価
 エネルギー: 791kcal
 たんぱく質: 31.8g
 脂質: 24.8g 塩分: 3.9g
 ※めん類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名
<p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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。 						<p>今月の献立から…</p> <p>2日(火)、19日(金)…道産の厚切り切り干し大根をつかって、歯ごたえのある炒め煮にしました。よく噛んで食べましょう!</p> <p>3日(水)…マーボ-豆腐をごはんにかけて、マーボ-丼にして食べても良いです。</p> <p>5日(金)…スープのビーフンで天の川、星のハンバーグで、七夕こんだてにしてみました!</p> <p>26日(金)…パリオリンピックにちなんだ、オリンピックこんだてにしましたよ!</p> <p>★ 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。</p> 								
1月	醤油ラーメン	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・醤油ラーメンスープ <small>(パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</small>	2火	ごはん	南幌産きたくりん	3水	ごはん	南幌産きたくりん	4木	ごはん	南幌産きたくりん	5金	 <p>中体連</p>	
	おさかなナゲット	大豆・小麦・豚肉含む		豆腐スープ	豆腐・鶏肉・青梗菜・人参・玉ネギ・生姜・ごま・ごま油・中華だし・醤油・塩・片栗粉		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		肉ワンタンスープ	肉ワンタン・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・胡椒・塩			
	アセロラゼリー	アレルギー特定原材料25品目なし		さばのみそ煮	さば・大豆含む		コロッケ	豚・小麦・大豆含む		帆立貝柱フライ2こ	道産帆立使用(小麦・大豆含む)キャノーラ油			
				豚肉と切り干しの炒め煮	豚肉・切り干し大根・人参・生姜・砂糖・みりん・醤油・米油		マーボ-豆腐	豆腐・豚挽き肉・玉ネギ・人参・長ネギ・生姜・にんにく・米油・醤油・砂糖・中華だし・赤みそ・豆板醤・ごま油・片栗粉		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			
8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・ビュレレット・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>	9火	ごはん	南幌産きたくりん	10水	ターメリックライス	南幌産きたくりん・ターメリック	11木	ごはん	南幌産きたくりん	12金	バターパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		玉ネギと油揚げのみそ汁	玉ネギ・人参・油揚げ・みそ・だし汁		キャベツのスープ	キャベツ・ベーコン・玉ネギ・人参・コン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油		肉団子スープ	ミートボール・玉ネギ・人参・しめじ・コンソメ・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒		イタリアンスープ	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
	シークワーサーゼリー	沖縄県産シークワーサー果汁使用 アレルギー特定原材料25品目なし		カツオカツ	国産カツオ使用(小麦・大豆含む)		ドライカレー	豚ひき肉・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・ソース・チャツネ		白花豆コロッケ	乳・小麦・大豆含む		タンドリーチキン	鶏肉・塩・胡椒・砂糖・ヨーグルト・トマトケチャップ・醤油・コンソメ・生姜・にんにく・カレー粉
				豚ごぼう	豚肉・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・砂糖・みりん・米油・ごま		ホワイトミニ	乳・ゼラチン・大豆		ビーマンと肉の炒め物	豚肉・ビーマン・もやし・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉		チーズポテト	じゃが芋・塩・牛乳・砂糖・チーズ・バター
15月	海の日		16火	ごはん	南幌産きたくりん	17水	ごはん	南幌産きたくりん	18木	ごはん	南幌産きたくりん	19金	ごはん	南幌産きたくりん
				水餃子スープ	水餃子・白菜・玉ネギ・人参・しめじ・生姜・鶏がらスープ・中華だし・味噌・赤味噌・みりん・ごま・唐辛子・塩		豆乳入り豚汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・つきこんにやく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・豆乳・味噌・だし汁		すまし汁	豆腐・人参・小松菜・わかめ・醤油・みりん・塩・だし汁		沢煮椀	豚肉・大根・人参・ごぼう・大根・醤油・みりん・塩・胡椒・だし汁
				鶏つくね2こ	鶏・大豆・小麦・りんご含む		いわしの梅煮	国産いわし		みそカツ	(卵・乳成分)小麦・大豆・豚含む 赤味噌・砂糖・醤油・ごま油・酒・にんにく・ごま・キャノーラ油		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉・酒・みりん・醤油・ごま・味噌・砂糖
				春雨の炒め物	春雨・ベーコン・竹の子・人参・ごま・生姜・米油・中華だし・塩・胡椒・醤油・ごま油		きゅうりのツナあえ	ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・酢		三色あえ	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩		厚切り切り干し大根の煮物	切り干し大根・人参・油揚げ・つきこんにやく・さつま揚げ・米油・醤油・砂糖・みりん
22月	肉うどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 <small>(パックうどん…南幌産きたほなみ使用)</small>	23火	ごはん	南幌産きたくりん	24水	ごはん	南幌産きたくりん	25木	ごはん	南幌産きたくりん	26金	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	えだまめ	えだまめ(道産)塩		大根のみそ汁	大根・油揚げ・大根菜・味噌・だし汁		スープカレー	鶏肉・カレー粉・生姜・じゃが芋・人参・玉ネギ・セロリ・キャベツ・コンソメ・鶏がらスープ・米油・醤油・カレールウ		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		ポトフ	ウインナー・大根・キャベツ・玉ネギ・人参・じゃが芋・コンソメ・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		鮭のチーズやき	道産鮭 チーズ・塩		チーズハムカツ	豚・鶏・乳成分・小麦・大豆含む		いかメンチカツ	小麦・大豆・いか含む		白身魚のプロバンス風	たら・塩・胡椒・玉ネギ・にんにく・バター・ホールトマト・ビュレレ・ケチャップ
				もやしの炒め物	もやし・小松菜・豚肉・人参・干椎茸・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉		コーンとウインナーのソテー	コーン・ウインナー・バター・コンソメ・塩・胡椒		鶏人参炒め	人参・玉ネギ・鶏挽き肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油		ヴィネグレットソースサラダ	キャベツ・きゅうり・鶏ささみ・米油・酢・塩・胡椒
												オリンピック献立	ブランマンジェ風デザート	大豆含む(豆乳ブランマンジェいちごソース)