



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：646kcal
 たんぱく質：27.1g
 脂質：21.6g 塩分：3.2g
※めん類の汁含む

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>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、マーボ一井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	しょうゆラーメン	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>(バックラーメン…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
		おさかなナゲット	大豆・小麦・豚肉含む			とうふスープ	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			にくワンタンスープ	肉ワンタン・白菜・人参・玉ネギ・にら・醤油ラーメン・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28品目なし			さばのみそに	さば・大豆含む キャノーラ油			コロッケ	豚・小麦・大豆含む キャノーラ油			ほたてかいらばらフライ2こ	道産帆立使用(小麦・大豆含む)・キャノーラ油
						ぶたにくとさきりばしのいためもの	豚肉・切り干し大根・人参・生姜・砂糖・みりん・醤油・米油			マーボーどうふ	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・エスパニールソース・ケチャップ・ビュレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 <small>(バックスパゲティ)</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
		もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩			たまねぎとあぶらあげのみそしる	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			にくだんごスープ	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
		シークワサーゼリー	沖縄県産シークワサー果汁使用 アレルギー特定原材料28品目なし			カツオカツ	国産カツオ使用(小麦・大豆含む) キャノーラ油			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			しろはなまめコロッケ	乳・小麦・大豆含む キャノーラ油
						ぶたごぼう	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			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・米油・片栗粉
15	月	うみのひ		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
						すいぎょうざスープ	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			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・つきこんにやく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・豆乳・味噌・だし汁			すましじる	豆腐・人参・小松菜・わかめ・醤油・みりん・塩・だし汁
						とりつくね2こ	鶏・大豆・小麦・りんご含む			いわしのうめに	国産いわし 小麦・大豆含む			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
						はるさめのいためもの	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			さんしよくあえ	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩
22	月	にくうどん	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・味醂・だし汁 <small>(バックうどん…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
		えだまめ	えだまめ(道産)塩			だいごんのみそしる	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
		ヨーグルト	乳・ゼラチン含む			さけのチーズやき	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 キャノーラ油			いかメンチカツ	小麦・大豆・いか含む キャノーラ油
						もやしのいためもの	もやし・小松菜・豚肉・人参・干椎茸・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味醂・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			とりにんじんいため	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
														ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから使用
														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
														しろみざかなのブランパンさふう	たら・塩・胡椒・玉ネギ・にんにく・バター・ホールトマト・ビュレ・ケチャップ
														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
														ブランマンジェふうデザート	大豆含む(豆乳ブランマンジェ・いちごソース)