

# ✿✿✿✿✿ 予定献立 (6/1~6/30) ✿✿✿✿✿

小野幌小

月	火	水	木	金
<p>☆牛乳(200cc)は毎日つきます。                      ☆使用する主な食材を掲載していますが、調味料など、使用する量が少ないものは表示しない場合があります。                      (献立材料欄の/は、献立の区切りです。)                      ☆市場の状況等で使用する食材を変更する場合があります。                      ☆海産物全般(カラフトししゃも、あさりなど)には小さいえびやか二等の甲殻類の混入がある可能性があります。)</p>			<p><b>1</b> ごはん                      味噌汁                      北海道産鯨フライ                      ごま和え</p> <p>白米/キャベツ・油揚げ・味噌/鰹・小麦粉・パン粉・でん粉・菜種油/小松菜・もやし・白すりごま</p>	<p><b>2</b>                      遠足</p> 
<p><b>5</b> ごはん                      マーボー豆腐                      鰯のカリカリフライ                      磯和え</p> <p>白米/豆腐・豚肉・人参・にんにく・生姜・長ねぎ・干し椎茸・豆板醤・味噌・ごま油/いわし・米粉・でん粉・乾燥マッシュポテト・生姜・菜種油/小松菜・もやし・海苔</p>	<p><b>6</b> ソフトめん                      五目うどん                      チーズポテト                      くだもの</p> <p>ソフトめん/鶏肉・油揚げ・長ねぎ・ごぼう・人参・干し椎茸・たまご茸・つと・ほうれん草/じゃがいも・牛乳・バター・チーズ・スキムミルク/黄桃缶詰</p>	<p><b>7</b>                      小松菜ピラフ                      日本海産                      ホッケフライ                      フルーツカクテル</p> <p>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・にんにく・コーン・人参/ほっけ・バターミックス・パン粉・菜種油/果物缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・洋梨・夏みかん)・りんご果汁</p>	<p><b>8</b> ごはん                      味噌汁                      五目きんぴら                      納豆</p> <p>白米/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・味噌/ごぼう・人参・つきこんにゃく・さつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま・一味/納豆(たれつき)</p>	<p><b>9</b> ロールパン                      ワンタンスープ                      鶏排                      あさりのサラダ</p> <p>ロールパン/豚肉・ワンタン・人参・メンマ・もやし・生姜・にんにく・長ねぎ・ほうれん草/鶏肉・カレー粉・オイスターソース・醤油・片栗粉・米粉・菜種油/あさり・生姜・胡瓜・キャベツ・ごま油・ごま</p>
<p><b>12</b> ごはん                      ハヤシライス                      小松菜サラダ</p> <p>白米/豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・じゃがいも・生姜・にんにく・トマト・小麦粉・カレー粉・デミグラスソース・ケチャップ・中濃ソース・サラダ油・マッシュルーム/小松菜・ハム・春雨・ひじき・ごま油・酢</p>	<p><b>13</b> ソフトラーメン                      塩ラーメン                      きなこポテト                      くだもの</p> <p>ソフトラーメン/豚肉・生姜・マシマ・にんにく・もやし・つと・人参・白菜・玉ねぎ・わかめ・ほうれん草・長ねぎ・サラダ油/冷凍フレンチポテト・菜種油・砂糖・きな粉/パイナップル</p>	<p><b>14</b>                      山菜ごはん                      味噌汁                      メンチカツ</p> <p>胚芽精米・大麦・たけのこ・わらび・ふき・干し椎茸・たまご茸・油揚げ・人参/厚揚げ・小松菜・味噌/豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・菜種油</p>	<p><b>15</b> ごはん                      スンドゥブチゲ                      ひじき入りぎょうざ                      ナムル</p> <p>白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・にら・豆板醤・えのき茸・味噌/小麦粉・キャベツ・豚肉・豚脂・鶏肉・長ねぎ・ひじき・ごま油/小松菜・もやし・人参・ごま・一味・ごま油</p>	<p><b>16</b> 角食・みかんジャム                      チキンクリームシチュー                      小松菜とコーンの                      サラダ</p> <p>角食/みかんジャム/鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/小松菜・コーン・サラダ油・ごま・醤油</p>
<p>札教研 短縮日課</p>		<p>5年生宿泊学習</p>		<p>5年生宿泊学習</p>
<p><b>19</b> ごはん                      シンギスカン                      揚げえびシュウマイ                      きゅうりのからし漬</p> <p>白米/ラム肉・玉ねぎ・もやし・生姜・にんにく・キャベツ・ピーマン・じゃがいも・菜種油・ケチャップ・りんご・ソース/小麦粉・玉ねぎ・えび・いとよりだいすり身・豚脂・菜種油/胡瓜・からし・塩</p>	<p><b>20</b> ソフトめん                      きつねうどん                      ごまポテト                      くだもの</p> <p>ソフトめん/油揚げ・うど・長ねぎ・干し椎茸・たまご茸・ほうれん草・醤油/じゃがいも・菜種油・すりごま・砂糖/パイナップル</p>	<p><b>21</b>                      シーフードピラフ                      コーンフライ                      フルーツミックス</p> <p>白米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・ワイン・人参・マッシュルーム/とうもろこし・生乳・パン粉・小麦粉・全粉乳・菜種油/果物缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・洋梨)</p>	<p><b>22</b> ごはん                      鶏ミックス丼                      味噌汁                      ミニトマト</p> <p>白米/鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・菜種油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・干し椎茸・ピーマン・ごま/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌/ミニトマト</p>	<p><b>23</b> コッペパン                      ほうれん草のクリーム煮                      釧路産たらフライ                      大根サラダ</p> <p>コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・マカロニ・スキムミルク・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・バター・マッシュルーム/すけとうら・大豆・パン粉・バター・ミックス・菜種油/大根・まぐろ水煮・胡瓜・人参・ごま</p>
<p><b>26</b> ごはん                      味噌けんちん汁                      豚肉のごま揚げ                      のりとあさりの佃煮</p> <p>白米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・味噌・サラダ油/豚肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・ごま・菜種油/海苔・あさり・生姜・ひじき・水あめ</p>	<p><b>27</b> ソフトラーメン                      冷やしラーメン                      シナモンポテト                      くだもの</p> <p>冷やしソフトラーメン/ハム・もやし・胡瓜・人参・コーン・ごま・ごま油・酢・醤油/さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン/バナナ</p>	<p><b>28</b>                      いりこ菜めし                      高野豆腐のフライ                      おひたし</p> <p>胚芽精米・しらす干し・葉だいたい・ごま/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・卵・すりごま・パン粉・菜種油/もやし・小松菜・削り節</p>	<p><b>29</b>                      タコライス                      わかめスープ                      沖縄パインゼリー</p> <p>白米/豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・コーン・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・レタス/わかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・ごま油・ごま/沖縄パインゼリー</p>	<p><b>30</b> 背割コッペパン                      コーンポタージュ                      セルフドック                      くだもの</p> <p>背割コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・クリームコーン・ホールコーン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ポークウインナー・ケチャップ・ソース/黄桃缶詰</p>

