Main table containing 31 days of menu items, including dishes like ★ごはん, みそ汁, and various soups, with associated calorie counts and ingredient lists.

◆今月のへいきんえいようりょう◆
「低学年」「中学年」「高学年」
エネルギー (617kcal) (681kcal) (722kcal)
たんぱく質 (25.9g) (28.3g) (29.3g)
しじつ (23.3g) (25.3g) (25.5g)
しばうエネルギーひ (33.9%) (33.4%) (31.7%)
えんぷんりょう (2.1g) (2.4g) (2.5g)

◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。
◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用しています。
「こだわりの調味料」
・みそは北海道産の米と大豆からできています。塩も羅臼産です。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。
・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。
・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。
・塩は沖繩産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。
・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番搾り。とても香りがよいのが特徴です。

★ごはん
みそ汁
キャベツ・油揚げ・みそ・かつおだし
豚キムチ炒め
豚もも肉・豚ばら肉・白菜キムチ・人参・玉ねぎ・白菜・にら・ごめ油・しょう油・砂糖・ごま油
今日は留萌産のピーマンを3回使用します。門間農園さんは約10年前からピーマンを栽培しています。

2日(木) 578・717・757kcal
背割りコッペパン
コーンスープ
コーンピューレ・牛乳・ホールコーン・ホワイトソース・トースト・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ
スラッピー・ジョー
♪背割りパンにはさんで食べましょう
合いびき肉・玉ねぎ・人参・★ピーマン・にんにく・オリーブ油・チキンコンソメ・赤ワイン・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・パン粉・洋からし
ミニオンのポテトフライ(2ケ)
じゃが芋・でんぷん・食用油脂・食塩

3日(金) 638・672・707kcal
★ごはん
みそ汁
高野豆腐・卵・長ねぎ・みそ・かつおだし
中札肉田舎どりのチキンカツ
鶏むね肉・食塩・こしょう・小麦粉・パン粉
和風ビーフンサラダ
ビーフン・キャベツ・小松菜・人参・かつおぶし・酢・しょう油・砂糖・ごま油・白いりごま
Pノース

6日(月) 《お月見メニュー》 754・793・828kcal
★ごはん
みそ汁
じゃが芋・長ねぎ・わかめ・みそ・かつおだし
さばの塩焼き
さば・塩
パンバンジーサラダ
鶏肉・胡瓜・人参・植物油脂・砂糖・しょう油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・食塩・酵母エキス
お月見大福
グラニュー糖・米粉・いんげん豆・水あめ・さつまいもペースト・豆乳加工食品・豆乳クリーム・カラメルソース加工品

7日(火) 606・703・774kcal
長崎ちゃんぽん
豚もも肉・豚ばら肉・いか・えび・かまぼこ・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・にんにく・長ねぎ・白湯スープ
名前のとおり長崎県の名物料理です。長崎は昔から中国との貿易が盛んで、中国人留学生のために栄養満点の料理として明治時代から食べられていた料理です。長崎は海鮮が豊富なので野菜と海鮮たっぷりの豚骨スープがベースのラーメンです。
菜のコレット
じゃが芋・さつまいも・くり・砂糖・植物油脂・食塩・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・水あめ・でん粉
和梨ゼリー
なし果汁・砂糖・寒天

8日(水) 596・677・732kcal
★ごはん
みそ汁
厚揚げ・ごぼう・人参・みそ・かつおだし
豚肉とさつまいものバターしょうゆ炒め
豚肉・玉ねぎ・さつまいも・★ピーマン・ごめ油・酒・しょう油・砂糖・みりん・バター
黄金育ちのクリン卵焼き(2ケ)
卵・砂糖・しょう油・醸造酢・米発酵調味料・食塩・かつおエキス・かつお節・昆布エキス・酵母エキス

9日(木) 650・712・732kcal
ミルクパン
パンフキンポターージュ
かぼちゃペースト・牛乳・脱脂粉乳・生クリーム・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ・バター・ホワイトソース・フレーク
鶏の照り焼き
鶏肉・しょう油・みりん・酒
豆サラダ
胡瓜・むぎ枝豆・大豆・黄大豆・青大豆・いんげんまめ・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖
Pいちごジャム
水あめ・砂糖・いちご・りんご

10日(金) 647・704・739kcal
★ごはん
石狩汁
鮭・豆腐・大根・キャベツ・つきこん・じゃが芋・みそ・ごめ油・かつおだし・生姜
豚肉の甘辛炒め
豚肉・玉ねぎ・人参・ごめ油・生姜・酒・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉
ごま和え
もやし・小松菜・白すりごま・しょう油・砂糖

13日(月)
スポーツの日
地元食材の紹介
2日(木)・8日(水)・16日(木) (ピーマン):門間農園
29日(水) (焼尻産昆布):川上物産店

14日(火) 670・713・756kcal
けんちんうどん
鶏肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長ねぎ・昆布・かつお・昆布・かたくちいわし・しょう油・みりん・ごま油・塩
ココア蒸しパン
牛乳・小麦粉・砂糖・植物油脂・食塩・乾燥卵白・脱脂粉乳・ココア・砂糖・ごめ油・はちみつ
P味付き小魚
かたくちいわし・砂糖・しょう油・ごま

15日(水) 644・704・739kcal
★ごはん
みそ汁
玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし
ピビンバ丼の具
♪ごはんにかけて食べましょう
豚ひき肉・もやし・人参・ほうれん草・ごめ油・にんにく・生姜・酒・しょう油・砂糖・コチュジャン・白いりごま
ちくわとわかめのマヨおかか和え
焼きちくわ・わかめ・マヨネーズ・かつおぶし・しょう油

16日(木) 553・620・666kcal
背割りコッペパン
野菜たっぷりスープ
白菜・小松菜・玉ねぎ・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ
ソース焼きそば
♪背割りパンにはさんで食べましょう
焼きそば・豚肉・キャベツ・人参・★ピーマン・ごめ油・焼きそばソース
あらびきソーセージ
♪背割りパンにはさんで食べましょう
豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・食塩・砂糖・粉あめ
Pケッチャップ
トマト・砂糖・醸造酢・食塩・玉葱

17日(金) 693・722・757kcal
★ごはん
みそ汁
キャベツ・なめこ・みそ・かつおだし
ザンギ(2ケ)
鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・薄力粉・サラダ油
大根とツナのサラダ
大根・胡瓜・ツナ・フレーク・人参・しょう油・りんご酢・砂糖・塩・ごめ油

20日(月) 639・696・731kcal
★ごはん
みそ汁
高野豆腐・のりのり・みそ・かつおだし・長ねぎ
鶏肉と大根のオイスター煮込み
鶏もも肉・大根・人参・黒こんにやく・ごめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油
マカロニサラダ
シェルマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油脂・粉末大豆たん白・醸造酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう

21日(火) 601・629・716kcal
スパゲッティミートソース
豚ひき肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト缶・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ
コールスローサラダ
キャベツ・胡瓜・かに塩雲(魚肉・でん粉・発酵調味料・食塩・砂糖・植物油)・マヨネーズ・りんご酢・塩・こしょう・砂糖
ととやき(いちごクリーム)
小麦粉・鶏卵・砂糖・植物油脂・全粉乳・いちご濃縮果汁

22日(水) 579・701・736kcal
★ごはん
中華スープ
はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ
酢豚
豚もも肉・片栗粉・ピーマン・サラダ油・人参・玉ねぎ・赤ピーマン・酒・砂糖・塩・りんご酢・しょう油・トマトケチャップ・片栗粉
にらまんじゅう(2ケ)
キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・しょう油・砂糖・ごま油・食塩・もち粉・植物油脂・水あめ・でん粉・粉末油脂

23日(木) 549・665・682kcal
かぼちゃパン
クリームシチュー
鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛乳・ホワイトソース(小麦粉・全粉乳・ショートニング・玉葱・生クリーム・とうもろこし油・食塩・バター)・脱脂粉乳・チキンコンソメ・こしょう・バター
さつまいものサラダ
さつまいも・人参・枝豆・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖
Pミルク
砂糖・インスタントコーヒー・食塩

24日(金) 586・636・671kcal
★ごはん
すまし汁
豆腐・えのき・二色かまぼこ・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし
鶏肉のみそトマト煮
鶏もも肉・キャベツ・玉ねぎ・ごめ油・にんにく・トマト缶・トマトピューレ・みそ・砂糖
春雨サラダ
春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・ごま油

27日(月) 594・645・680kcal
★ごはん
みそ汁
大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし
豚おき焼き
豚肉・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白湯・長ねぎ・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし
枝豆コーンソテー
枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・ウインナー(豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・水あめ・砂糖)・ごめ油・バター・塩・こしょう

28日(火) 582・659・708kcal
広東ラーメン
豚もも肉・もやし・白菜・チンゲン菜・人参・かつお・昆布・かたくちいわし・鶏豚骨(一部卵含む)・玉ねぎ・生姜・人参・塩・しょう油・こしょう・にんにく・オイスターソース・片栗粉
春巻き
キャベツ・たまねぎ・人参・豚肉・難消化性キストリン・はるさめ・しょうゆ・ポークオイル・グラニュー糖・植物油脂・ポークミートペースト・ひじき・生姜・食塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・小麦粉・みりん・水あめ・でん粉
杏仁フルーツ
杏仁豆腐(澱粉・牛乳・砂糖・粉末寒天)・パイン缶・黄桃缶・みかん缶

29日(水) 603・654・689kcal
★ごはん
みそ汁
じゃが芋・油揚げ・みそ・かつおだし
親子丼の具
♪ごはんにかけて食べましょう
卵・鶏もも肉・玉ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん
焼尻産わかめサラダ
★焼尻産干しわかめ・大根・人参・胡瓜・りんご酢・砂糖・しょう油・白いりごま・ごま油

30日(木) 543・617・659kcal
黒糖パン
ABCマカロニスー
じゃが芋・ホールコーン・ベーコン・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ・アルファベットマカロニ
白身魚フライ
ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・サラダ油
洋風さんびら
ごぼう・人参・鶏ひき肉・ピーマン・オリーブ油・チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・こしょう
Pタルソース
食用植物油脂・ピクルス・卵・食塩・醸造酢・加工でん粉

31日(金) 636・665・700kcal
★ごはん
ハヤシライス
豚もも肉・玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・ごめ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・ウスターソース・ハヤシフレーク
彩りチーズサラダ
キャベツ・胡瓜・こしょう・赤ピーマン・黄ピーマン・プロセスチーズ・砂糖・白すりごま・しょう油・ごま油・ごめ油・りんご酢
ハロウィンデザート
かぼちゃペースト・グラニュー糖・砂糖・豆乳加工品・澱粉
31日はハロウィンです。ハロウィンは、もともと約2000年前の古代ケルト人のお祭りが始まりと言われています。