

5月

給食こんだて表

陸別町給食センター

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
2 (月)	ツナライス	ツナ	たまねぎ しょうが	こめ	しょうゆ 塩
	イタリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも とうもろこし スパゲティ	しょうゆ 食塩 鶏ガラ こしょう 白ワイン
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
6 (金)	ガバオライス	豚ひき肉	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン パセリ	こめ ごま油 三温糖	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン こしょう
	春雨スープ	ベーコン	にんじん しょうが	はるさめ とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん こんぶ 削り節 鶏ガラ
	おひだし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
9 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(大根・わかめ)		だいこん わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	肉じゃが	豚かた 厚揚げ	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも しらたき 三温糖	しょうゆ みりん 酒 削り節
10 (火)	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
	鮭ごはん	さけ	わかめ	こめ いりごま	酒 しょうゆ
	みそ汁(いも・たまねぎ)		たまねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
11 (水)	切干大根のごま和え	油揚げ	切干だいこん もやし	すりごま 三温糖	しょうゆ 塩
	オレンジ		オレンジ		
	かぼちゃパン			かぼちゃパン	
12 (木)	鶏肉のトマト煮	鶏もも	たまねぎ ビーマン にんにく ホールトマト	じゃがいも 三温糖 油	鳥がらスープ 赤ワイン 塩 こしょう
	アスパラのサラダ		アスパラガス キャベツ	油 三温糖	酢 しょうゆ 塩 こしょう
13 (金)	カレーうどん	とり肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ	うどん 小麦粉 パター 油 三温糖	酒 カレー粉 しょうゆ みりん カレールウ 削り節 こんぶ
	しょうが和え		こまつな もやし しょうが		酒 みりん しょうゆ
16 (月)	豚すき丼	豚かた とうふ	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが	こめ つきこんにゃく 三温糖	酒 みりん しょうゆ 削り節
	みそ汁(いも・わかめ)		わかめ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
17 (火)	米飯			こめ	
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ 干しいたけ		しょうゆ 塩 削り節
	さば味噌	さば	しょうが	三温糖	清酒 白みそ
18 (水)	ごま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
	わかめごはん		カットわかめ	こめ いりごま	清酒
	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ	こまつな		白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
19 (木)	揚げ出し豆腐	とうふ 鶏ひき肉	干しいたけ たまねぎ にんじん はくさい	片栗粉 油	しょうゆ みりん かつお・昆布
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ポテトクリームシチュー	ベーコン チーズ 牛乳 とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも 小麦粉 パター	白ワイン 塩 こしょう 鳥がらスープ
20 (金)	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	こまつな もやし	油 三温糖 いりごま	しょうゆ 酢 こしょう
	きのこトマトスパゲティ	ベーコン	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんにく ホールトマト	スパゲティ 油	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう とりがらスープ 赤ワイン
	キャベツのマヨ炒め	豚ひき肉	キャベツ たまねぎ にんじん	油	オイスターソース マヨネーズ 酒 しょうゆ 塩 こしょう
23 (月)	温州みかんゼリー		温州みかんゼリー		
	あさりあんかけ丼	豚もも あさり	はくさい にんじん 干しいたけ しょうが	こめ 油 三温糖 片栗粉	食塩 しょうゆ かつお・昆布
	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ	だいこん		白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
24 (火)	ナムル	ロースハム	もやし ほうれん草 にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	米飯			こめ	
	わかめスープ	鶏ガラ	わかめ たまねぎ	いりごま	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
25 (水)	春巻		野菜春巻	揚げ油	
	中華サラダ	ロースハム	きゅうり もやし	はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 からし
	ひじきごはん	鶏もも 油揚げ	ひじき にんじん グリンピース	こめ しらたき 油 三温糖	酒 塩 みりん しょうゆ
26 (木)	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ	ほうれん草		白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ	切干だいこん にんじん ひじき	つきこんにゃく 油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん こんぶ
	黒糖パン			黒砂糖パン	
27 (金)	シュリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ	たまねぎ にんじん キャベツパセリ		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう
	カーリックチキン	鶏もも	にんにく	バター	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう
	小松菜サラダ	ロースハム	こまつな	はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
30 (月)	味噌らーめん	豚かた	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 長ねぎ こんぶ	中華めん 白すりごま 三温糖 油	赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん 鶏ガラ 豚骨 煮干し
	青のりポテト		あおさ	じゃがいも なたね油	食塩 こしょう
31 (火)	カレーライス	鶏もも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 パター 小麦粉	カレー粉 カレールウ とりがらスープ ソース ケチャップ しょうゆ 塩
	もやしのサラダ		もやし きゅうり	三温糖 いりごま ごま油	酢 しょうゆ
	米飯			こめ	
31 (火)	みそ汁(白菜・油揚げ)	油揚げ	はくさい		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉	だいこん たまねぎ にんじん 切干だいこん しょうが	油 三温糖	酒 しょうゆ みりん こんぶ
	ひじきの煮物	さつまあげ 油揚げ だいず	ひじき にんじん	なたね油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん 削り節
31 (火)	ごぼうピラフ	ベーコン	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく パセリ	こめ パター とうもろこし 油	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん		コンソメ 塩 こしょう
31 (火)	オレンジ		オレンジ		

※保育所以外、毎日牛乳が付きまます。赤の食品です。

※食材購入等の関係で献立の予定が変更になる場合があります。

一ヶ月平均	小学校	中学校	保育所
エネルギー(kcal)	638	786	367
タンパク質(g)	23.9	29.0	12.6