

6月

給食こんだて表

日 (曜)	こんだて	陸別町給食センター			
		赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他
1 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター	白ワイン 塩 こしょう 鳥がらスープ
	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
2 (木)	五目うどん	鶏もも 油揚げ なた	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ	うどん 三温糖	酒 しょうゆ みりん 削り節 昆布
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ	小麦粉 揚げ油	
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
3 (金)	肉炒め丼	豚かた	ほうれん草 にんじん しょうが にんにく りんご	こめ 三温糖 いりごま 片栗粉 ごま油	しょうゆ みりん ウスターソース トウバンジャン
	みそ汁	厚揚げ	じゃがいも	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	ごま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
6 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁	とうふ	わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	照り焼きチキン	鶏もも		三温糖 いりごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ
7 (火)	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
	ほうれん草ピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草	こめ バター とうもろこし 油	塩 白ワイン こしょう しょうゆ
	ジュリアンスープ	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
8 (水)	オレンジ		オレンジ		
	ミルクパン			ミルクパン	
	やさいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ えのき		コンソメ 食塩 こしょう
9 (木)	スパイシーポテト			じゃがいも 揚げ油	塩 こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ
	大根サラダ		だいごん きゅうり にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	塩らーめん	豚かた なた	しょうが にんにく わかめ もやし たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ ほうれん草	中華めん	しょうゆ みりん酒 塩 こしょう 煮干し こんぶ 豚骨 鶏ガラ
10 (金)	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
	中華丼	豚かた こういか	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ 鳥がらスープ
	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
13 (月)	酢の物		きゅうり カットわかめ	三温糖	食塩 酢 しょうゆ
	米飯			こめ	
	貝沢山みそ汁	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん えのき しいたけ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
14 (火)	肉野菜炒め	豚かた	しょうが にんにく にんじん ビーマン もやし	油 三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん
	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
	炊き込みいなり	油揚げ	にんじん 干しいたけ ひじき	こめ 三温糖 いりごま	塩 酢 酒 みりん しょうゆ
15 (水)	みそ汁		たまねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	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
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
16 (木)	チリコンカン	豚ひき肉 だいず	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 油 三温糖	トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 鳥がらスープ
	厚揚げサラダ	厚揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油	しょうゆ 酒 酢
	オレンジ		オレンジ		
17 (金)	じゃじゃ麺	豚ひき肉	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	中華めん 三温糖 すりごま 片栗粉	白みそ しょうゆ 酒 鳥がらスープ
	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
	米飯			こめ	
20 (月)	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ	油	コンソメ 塩 こしょう
	ハンバーグ	ハンバーグ		油	
	コーンソテー		ほうれん草	とうもろこし バター 油	しょうゆ 塩 こしょう
21 (火)	米飯			こめ	
	中華スープ	とうふ	きくらげ ほうれん草	とうもろこし はるさめ ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鳥がらスープ 削り節
	チンジャオロース	ぶた肉	ビーマン たけのこ しょうが にんにく	ごま油 小麦粉	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ こしょう
22 (水)	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	しょうゆ 酢 からし
	スタミナ丼	豚もも	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん にはら	こめ 油 片栗粉	とりがらスープ オイスターソース 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう
	みそ汁	厚揚げ	ほうれん草		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
23 (木)	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
	コッペパン			パン	
	イタリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも とうもろこし マカロニ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン
24 (金)	ひき肉のピリ辛炒め	豚ひき肉	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし	油	トウバンジャン 酒 みりん オイスターソース しょうゆ 塩
	こまつなクリームスバゲティ	ベーコン 牛乳 生クリーム	こまつな たまねぎ ぶなしめじ	スバゲティ 油 小麦粉 バター	塩 コンソメ こしょう 白ワイン
	サイコロサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
27 (月)	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
	カレーライス	豚かた	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉	カレー粉 カレールー 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩
	ザワークラフト		キャベツ にんじん レモン汁	三温糖	酢 塩 こしょう
28 (火)	米飯			こめ	
	みそ汁	油揚げ	はくさい		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	治部煮	鶏もも 凍り豆腐	干しいたけ たけのこ にんじん ほうれん草	小麦粉 油 三温糖 片栗粉	しょうゆ かつお・昆布 みりん
29 (水)	切干大根のごま和え	油揚げ	切干だいごん もやし	すりごま 三温糖	しょうゆ 食塩
	ウイナーライス	ウイナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	こめ バター 油	トマトピューレ 白ワイン 塩 ケチャップ こしょう
	ポテトスープ	ベーコン 鶏ガラ	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン
30 (木)	もやしのごまサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	とうもろこし 三温糖 油 すりごま	しょうゆ 酢
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	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
1 (水)	いものケチャップ炒め	豚ひき肉	たまねぎ にんじん	じゃがいも 油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう
	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
2 (木)	マーボー豆腐	豚ひき肉 とうふ	長ねぎ しょうが にんにく	油 三温糖 片栗粉	トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒
	オレンジ		オレンジ		

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。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)	621	757	346
タンパク質(g)	23.6	28.5	12.2