

# 9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			
1 (木)	味噌らーめん	豚かた		たまねぎ しょうが にんにく こんぶ もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ		中華めん 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	
	春巻			野菜春巻		揚げ油			
	温州みかんゼリー			温州みかんゼリー					
2 (金)	ハヤシライス	牛肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ホールトマト		こめ 油 小麦粉 バター		カレー粉 ケチャップ 赤ワイン 鶏がらスープ 中濃ソース 塩 デミグラスソース	
	しょうゆフレンチ			キャベツ きゅうり		油		酢 しょうゆ	
5 (月)	米飯					こめ			
	味噌けんちん汁	鶏もも とうふ		にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ		つぎこんにゃく 油		酒 白みそ みそ 削り節 こんぶ	
	照り焼きチキン	鶏もも		ほうれん草 はくさい		三温糖 いりごま 片栗粉		みりん しょうゆ	
6 (火)	わかめごはん	糸かつお		ほうれん草 はくさい		こめ いりごま		しょうゆ	
	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ		炊き込みわかめ		こめ		酒	
	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ		こまつな				白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布	
7 (水)	きゅうりのおかか和え	糸かつお		きゅうり		とうもろこし		食塩 しょうゆ	
	コッペパン					パン			
	実だくさんスープ	豚かた		にんじん キャベツ もやし だけのこ ほうれん草 干しいたけ		油		酒 しょうゆ 塩 こしょう 鳥がらスープ こんぶ	
8 (木)	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	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん きゅうり		ジェルマカロニ		塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)	
	ほうとう風うどん	鶏もも 油揚げ なると		かぼちゃ はくさい だいこん にんじん 干しいたけ 長ねぎ		うどん		酒 白みそ 赤みそ しょうゆ みりん 削り節 こんぶ	
9 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト							
	米飯					こめ			
	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		油		トウバンジャン 酒 みりん オイスターソース しょうゆ	
12 (月)	キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん		しょうが にんにく		コンソメ 塩 こしょう	
	コンソメサラダ	ハム		にんじん きゅうり		とうもろこし 三温糖 油		穀物酢 しょうゆ	
	米飯					こめ			
13 (火)	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 昆布	
	すき焼き風煮	豚かた とうふ		はくさい 長ねぎ たまねぎ にんじん		じゃがいも しらたき 油 三温糖		酒 みりん しょうゆ だし汁	
	和風サラダ	しらす干し		だいこん きゅうり にんじん		油 三温糖 ごま油 こま		しょうゆ 酢 こしょう	
14 (水)	栗ごはん					こめ くり いりごま		塩 酒	
	すまし汁(そうめん・はんぺん)	はんぺん		干しいたけ 長ねぎ ほうれん草		素麺		しょうゆ 塩 酒 削り節 こんぶ	
	さば味噌	さば		しょうが		三温糖		酒 白みそ	
15 (木)	からし和え			こまつな はくさい		三温糖		しょうゆ からし	
	ソフトフランスパン					ソフトフランス			
	米飯					こめ			
20 (火)	みそ汁(大根・わかめ)			わかめ		じゃがいも		白みそ 赤みそ 削り節 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	
	切干大根のごま和え	油揚げ		切干だいこん もやし		白すりごま 三温糖		しょうゆ 塩	
21 (水)	ミルクパン					ミルクパン			
	鶏じゃがトマト	とり肉		たまねぎ にんじん ホールトマト		じゃがいも 油		塩 酒 みりん しょうゆ ケチャップ トマトピューレ 鳥がらスープ	
	コールスロー			キャベツ		とうもろこし 三温糖 油		マヨネーズ(卵不使用) 塩 酢 こしょう	
23 (金)	焼豚チャーハン	豚かた		長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース		こめ 油 とうもろこし ごま油		酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ		はるさめ とうもろこし		しょうゆ 塩 こしょう 酒 鳥がらスープ こんぶ 削り節	
	ひじきの中華和え	油揚げ		きゅうり もやし ひじき		三温糖 ごま油		塩 酢 しょうゆ	
26 (月)	米飯					こめ			
	すまし汁(きのこ)	油揚げ		しいたけ ぶなしめじ えのき				しょうゆ みりん 塩 削り節	
	鮭のみそマヨ焼き	さけ		パセリ				白ワイン 塩 こしょう 白みそ マヨネーズ(卵不使用)	
27 (火)	ひじきの煮物	さつまあげ 油揚げ だいず		ひじき にんじん		油 三温糖		しょうゆ 酒 みりん	
	米飯					こめ			
	みそ汁(ほうれん草・厚揚げ)	厚揚げ		ほうれん草				白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
28 (水)	豚のしょうが焼き	豚肩ロース		たまねぎ しょうが				酒 みりん しょうゆ	
	磯和え			こまつな もやし 焼のり				しょうゆ	
	黒糖パン					黒糖パン			
29 (木)	米飯					こめ			
	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	
	ガーリックチキン	鶏もも		にんにく		バター		みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	
30 (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	
	やさいらーめん	豚肩ロース なると		キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが		中華めん		こんぶ しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏骨 豚骨	
	青のりポテト			あおさ りんご		じゃがいも 揚げ油		塩 こしょう	
30 (金)	厚揚げ入り肉炒め丼	豚かた 厚揚げ		ほうれん草 にんじん しょうが にんにく りんご		こめ 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 いりごま ごま油		しょうゆ みりん 中濃ソース トウバンジャン	
	みそ汁(いも・キャベツ)			キャベツ		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		白すりごま 三温糖		しょうゆ	

※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)	627	755	387
タンパク質(g)	24.1	28.7	14.5
脂質(g)	19.7	22.7	11.1