

11月

給食こんだて表

陸別町給食センター

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
1 (火)	きのこごはん	鶏もも	干しいたけ ぶなしめじ えのき エリンギ にんじん ごぼう	こめ 油 三温糖
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ	
	豚肉のごま揚げ 磯和え	豚かた	しょうが にんにく こまつな もやし 焼のり	小麦粉 片栗粉 ごま 揚げ油
2 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス
	イタリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	とうもろこし マカロニ
4 (金)	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
	コールスロー		キャベツ	とうもろこし 三温糖 油
	みかん		みかん	
7 (月)	米飯			こめ
	みそ汁(小松菜・えのき)		こまつな えのき	
	豚の照り焼き ごま和え	豚かた	ほうれん草 はくさい	三温糖 ごま 片栗粉 すりごま 三温糖
8 (火)	米飯			こめ
	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ	だいこん	
9 (水)	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
	コッペパン			パン
	白菜のミルクスープ	ベーコン 牛乳	はくさい たまねぎ だいこん パセリ	油
10 (木)	メンチカツ	メンチカツ		揚げ油
	イチゴジャム		イチゴジャム	
	五目うどん	鶏もも 油揚げ なたと	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	うどん 三温糖
11 (金)	青のりポテト		あおさ	じゃがいも 揚げ油
	お米deスイートポテト			お米deスイートポテト
	コーンピラフ	ベーコン	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 とうもろこし 油
14 (月)	やさいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ えのき	
	チーズフォンデュサンドコロッケ			チーズフォンデュサンドコロッケ 油
	米飯			こめ
15 (火)	石狩鍋	さけ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ	つきこんにゃく
	ハンバーグ	ハンバーグ		
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん	ごま
16 (水)	わかめスープ		塩蔵わかめ たまねぎ	いりごま
	酢豚	豚かた	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ	片栗粉 油 三温糖
	ミルクパン			ミルクパン
17 (木)	ポトフ	ウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも 三温糖
	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 油 三温糖 ごま油 ごま
	こまつなクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 生クリーム	こまつな たまねぎ ぶなしめじ	スパゲティ 油 小麦粉 バター
18 (金)	りんご		りんご	
	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 にら	こめ 油 片栗粉
	みそ汁(いも・厚揚げ)	厚揚げ		じゃがいも
21 (月)	沖縄バイゼリー			沖縄バイゼリー
	米飯			こめ
	豚汁	豚かた とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも こんにゃく
22 (火)	厚揚げのカレー煮	厚揚げ 豚ひき肉	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく	油
	酢の物(きゅうり・わかめ)		きゅうり わかめ	春雨 三温糖
	わかめごはん		炊き込みわかめ	こめ いりごま
24 (木)	みそ汁(白菜・油揚げ)	油揚げ	はくさい	
	照り焼きチキン	鶏もも		三温糖 いりごま 片栗粉
	五目きんぴら	豚かた さつまあげ 油揚げ	ごぼう にんじん	つきこんにゃく 油 三温糖 いりごま ごま油
25 (金)	米飯			こめ
	真沢山みそ汁	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
	あさりの佃煮	あさり	ごぼう にんじん しょうが	三温糖 水あめ
28 (月)	からし和え		こまつな はくさい	三温糖
	鶏ときのこの炊き込みごはん	鶏もも	ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ	こめ 三温糖 油
	みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	とうふ	わかめ 長ねぎ	
29 (火)	筑前煮	鶏もも なたと	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん	板こんにゃく 油 三温糖
	米飯			こめ
	みそ汁(いも・キャベツ)		キャベツ	じゃがいも
30 (水)	肉豆腐	豚かた とうふ	干しいたけ たまねぎ にんじん	しらたき 油 三温糖
	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
	米飯			こめ
30 (水)	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ	こまつな	
	さばのつけ焼き	さば		
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい	
30 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス
	ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり	じゃがいも
みかん		みかん		

※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)		617	728	352
タンパク質(g)		23.5	27.5	12.8
脂質(g)		19.2	22.0	9.2