

12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)	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 バター 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 しょうゆ
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		
	みかん		みかん		
2 (金)	肉ひじき丼	豚かた 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん ひじき	こめ 油 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 だし汁
	みそ汁(いも・豆腐)	とうふ	長ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	こま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
5 (月)	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
	厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 豚かた	にんじん しなちく	こんにゃく 油 三温糖 いりごま	赤みそ 酒 みりん しょうゆ
	切干大根のこま和え	油揚げ	切干だいこん もやし	すりごま 三温糖	しょうゆ 食塩
6 (火)	わかめごはん		炊き込みわかめ	こめ ごま	酒
	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	油揚げ	ほうれん草		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	鶏のこま炒め	とり肉	もやし にんじん ピーマン	油 ねりごま 三温糖 ごま	しょうゆ 酢 清酒 塩
7 (水)	ソフトフランスパン		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
	麦入りの野菜スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	ソフトフランス	
	牛肉コロッケ			おおむぎ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン
	コールスロー		キャベツ	牛肉コロッケ 揚げ油	
8 (木)	味噌らーめん	豚挽肉	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	中華めん すりごま 三温糖 油	マヨネーズ 酢 こしょう からし
	青のりポテト		あおさ	じゃがいも 揚げ油	赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し
	みかん		みかん		塩 こしょう
9 (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
12 (月)	米飯			こめ	
	わかめスープ		塩蔵わかめ たまねぎ	いりごま	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨
	春巻		野菜春巻	揚げ油	
13 (火)	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
	米飯			こめ	
	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 昆布
14 (水)	ザンタレ	とり肉	しょうが にんにく 長ねぎ	小麦粉 片栗粉 三温糖 油	しょうゆ 酢
	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
	ホットドック	ソーセージ		パン 三温糖	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし
15 (木)	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ	なたね油	コンソメ 塩 こしょう
	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
	ぎつねうどん	油揚げ 鶏もも なると	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草	うどん 三温糖	しょうゆ みりん酒 削り節 こんぶ
	ひじきのサラダ		ひじき もやし きゅうり にんじん	三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 こしょう
16 (金)	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 カレールウ 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩
	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
19 (月)	米飯			こめ	
	すまし汁(きのこ)	油揚げ	ぶなしめじ えのき		しょうゆ みりん 塩 削り節
	さば味噌	さば	しょうが	三温糖	酒 白みそ
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん	こんにゃく 油 三温糖 いりごま	しょうゆ みりん 酒
20 (火)	米飯			こめ	
	みそ汁(豆腐・油揚げ)	とうふ 油揚げ	長ねぎ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	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
21 (水)	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
	コッペパン			パン	
	チキンクリームシチュー	鶏もも 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ	じゃがいも バター 小麦粉	コンソメ 塩
22 (木)	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 穀物 からし
	スパゲティトマトソース	ベーコン いか あさり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パセリ ホールトマト	スパゲッティ 油 小麦粉	食塩 白ワイン カレー粉 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ こしょう 赤ワイン 鳥がらスープ
	フライドチキン(2個)	鶏もも 牛乳	しょうが にんにく	小麦粉 揚げ油	塩 こしょう コンソメ 唐辛子 カレー粉 ナツメグ さんしょう
クリスマスデザート			クリスマスデザート		

※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)	641	766	359
タンパク質(g)	23.5	27.7	12.1
脂質(g)	21.5	25.4	10.2

12月22日はクリスマス給食です



この日は牛乳のかわりにジョアが付きます。保育所にもつきますので、お楽しみに！！