

1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 調味料その他			
		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	
10 (火)	米飯			こめ	
	わかめスープ		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
	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン 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
11 (水)	米飯			こめ	
	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ	だいこん		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	豚の照り焼き おひたし	豚かた 糸かつお	ほうれん草 はくさい	三温糖 いりごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ しょうゆ
12 (木)	広東めん	豚かた こういか	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい にんじん しななく きくらげ 長ねぎ チンゲンサイ	中華めん 油 片栗粉 ごま油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう こんぶ 煮干し 豚骨 鶏骨
	みかん		みかん		
13 (金)	鶏ミックス丼	鶏もも 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	こめ 片栗粉 小麦粉 油 三温糖 いりごま	しょうゆ 酒 みりん
	みそ汁(キャベツ・えのき)		キャベツ えのき		白みそ 赤みそ 削り節 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
16 (月)	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
	揚げギョーザ きのこの中華和え	F eちゃんギョウザ ロースハム	えのき ぶなしめじ もやし きゅうり	ごま油 三温糖 いりごま	しょうゆ 酢
17 (火)	ビビンバ	豚ひき肉 とうふ	長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし	こめ 三温糖 ごま油 いりご ま	しょうゆ みりん トウバンジャン 酢
	みそ汁(いも・厚揚げ)	厚揚げ	こねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
18 (水)	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
	タンドリーチキン	鶏もも ヨーグルト	しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 油	白ワイン 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ
マカロニサラダ	ボークハム	にんじん きゅうり	シェルマカロニ	塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)	
19 (木)	あさりうどん	あさり	はくさい わかめ	うどん	酒 みりん 塩 しょうゆ 削り節 こんぶ
	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
	みかん		みかん		
20 (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	カレー粉 カレールー 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩
	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
23 (月)	米飯			こめ	
	ずまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ 干しいたけ		しょうゆ 塩 削り節
	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)
ごま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ	
24 (火)	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
	具沢山みそ汁	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
	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
25 (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 とうりゅう	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 鶏骨
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	
26 (木)	スパゲティミートソース	合いびき肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	スパゲティ 油 バター	塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン 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
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
27 (金)	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 だし汁
	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 昆布
	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
30 (月)	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
	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ 鶏ひき肉	しょうが たまねぎ にんじん	三温糖 片栗粉 油	しょうゆ みりん 酒 だし汁
31 (火)	ゆかりごはん			こめ いりごま	酒 ゆかり
	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
	豚肉のごま揚げ	豚かた	しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 いりごま 揚げ油	酒 みりん しょうゆ
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	

※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)	615	615	729	345
タンパク質(g)	24.5	24.5	29.0	13.2
脂質(g)	19.8	19.8	23.1	9.4