



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 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 (火)	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	白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	鶏のごま炒め	とり肉	もやし にんじん ピーマン	油 白ねりごま 三温糖 ごま	しょうゆ 酢 酒 食塩
2 (水)	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 こんぶ
	厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 豚かた	にんじん しなちく さやいんげん	こんにゃく 油 三温糖 ごま	赤みそ 酒 みりん しょうゆ
3 (木)	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 食塩
	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 カレールー 削り節 こんぶ
	おひだし みかん	糸かつお	ほうれん草 はくさい みかん		しょうゆ
4 (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
	みそ汁 (大根・わかめ)		だいこん わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	ごま和え		ごまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ
7 (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 食塩 削り節
	味噌おでん	さつまあげ	にんじん だいこん	こんにゃく 三温糖	しょうゆ 酒 白みそ 赤みそ みりん 削り節 こんぶ
8 (火)	わかめごはん		わかめ	こめ ごま	酒
	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 こんぶ
	照り焼きチキン	鶏むね		三温糖 ごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ
9 (水)	からし和え		ごまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	コーンスープ	ベーコン 牛乳	たまねぎ パセリ	とうもろこし 油	食塩 こしょう
10 (木)	ベーコンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	食塩 こしょう しょうゆ
	米飯			こめ	
	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	酒 みりん しょうゆ
11 (金)	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん	油 三温糖 ごま	しょうゆ みりん 清酒
	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 ごま油	酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ	緑豆はるさめ とうもろこし	しょうゆ 食塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ こんぶ 削り節
14 (月)	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	食塩 酢 しょうゆ
	米飯			こめ	
	みそ汁 (白菜・油揚げ)	油揚げ	はくさい		白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
15 (火)	さばのつけ焼き	さば			しょうゆ 酒 みりん
	磯和え		ごまつな もやし のり		しょうゆ
	根菜ごはん	油揚げ	ごぼう にんじん だいこん しょうが	こめ 三温糖	酒 しょうゆ こんぶ みりん
16 (水)	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 こんぶ
	キャベツのマヨ炒め (卵不使用)	豚ひき肉	キャベツ たまねぎ にんじん	油	オイスターソース マヨネーズ (卵不使用) 酒 しょうゆ 食塩 こしょう
	米飯			こめ	
17 (木)	わかめスープ		わかめ たまねぎ	ごま	しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう 鶏ガラ
	麻婆もやし	豚ひき肉	しょうが にんにく もやし きくらげ	油 三温糖 片栗粉	トウバンジャン 酒 赤みそ しょうゆ 鶏ガラスープ
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
18 (金)	しょうゆらーめん	豚かた	しょうが にんにく しなちく たまねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 にんじん	中華めん 油 ラード	みりん 酒 しょうゆ 食塩 こしょう こんぶ 煮干し 豚骨 鶏ガラ
	青のりポテト		青のり	じゃがいも 油	食塩 こしょう
	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 とりがらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩
21 (月)	小松菜サラダ	ロースハム	ごまつな	緑豆はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
	米飯			こめ	
	けんちん汁	鶏もも	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく 油	酒 しょうゆ 食塩 削り節 こんぶ
22 (火)	豆腐の中華煮	とうふ 豚かた	たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく	油 三温糖 ごま油 片栗粉	酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう
	米飯			こめ	
	みそ汁 (白菜・油揚げ)	油揚げ	はくさい		白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
24 (木)	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 削り節
	かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ		油	
	チキンライス	鶏もも	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 食塩 ケチャップ こしょう
25 (金)	イタリアンスープ	ベーコン	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 食塩 こしょう 白ワイン 鶏ガラ
	フライドチキン	鶏もも 牛乳	しょうが にんにく	小麦粉 油	食塩 こしょう コンソメ 唐辛子 カレー粉 ナツメグ さんしょう
	クリスマスココアムース			クリスマスココアムース	
25 (金)	肉炒め丼	豚かた	メンマ 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 (いも・豆腐)	とうふ	長ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	ナムル	ロースハム	もやし ほうれん草 にんじん	ごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。 赤の食品です。

※食材購入等の都合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)	608	713	335
たんぱく質 (g)	22.5	26.0	11.6