

4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	
10 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(小松菜・えのき)		こまつな えのき		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	肉じゃが 切干大根のごま和え	豚かた 厚揚げ 油揚げ	たまねぎ にんじん グリンピース 切干だいこん もやし にんじん	じゃがいも しらたき 三温糖 すりごま 三温糖	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩
11 (火)	ゆかりごはん			こめ いりごま	酒 ゆかりごはんの素
	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
	鮭フライ おひたし	さけ	ほうれん草 はくさい	小麦粉 パン粉 揚げ油	塩 こしょう しょうゆ 系かつお
12 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ポークビーンズ	豚もも だいず	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	油	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 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
	コールスロー		キャベツ	とうもろこし 三温糖	塩 酢 マヨネーズ(卵不使用) こしょう からし
13 (木)	かしわうどん	鶏もも なると 油揚げ	にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ	うどん 三温糖	しょうゆ 酒 みりん 削り節 昆布
	ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき にんじん	三温糖 油	しょうゆ 酒 みりん だし汁
	フルーツミックス		みかん缶 もも缶 パイン缶		
14 (金)	中華丼	豚かた こういか	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく	こめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ だし
	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
	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
	お祝いいちごゼリー		お祝いいちごゼリー		
17 (月)	米飯			こめ	
	中華スープ	とうふ	きくらげ	とうもろこし ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏骨 削り節
	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	片栗粉 油 三温糖	しょうゆ 酒 ケチャップ 酢 だし
	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
18 (火)	わかめごはん			こめ いりごま	酒 炊き込みわかめ
	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
	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	しらたき 油 三温糖	酒 みりん しょうゆ だし
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
19 (水)	ミルクパン			ミルクパン	
	クラムチャウダー	あさり さけ ベーコン 牛乳 豆乳	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
	アスパラのサラダ オレンジ		アスパラガス キャベツ オレンジ	油 三温糖	酢 しょうゆ 塩 こしょう
20 (木)	しょうゆらーめん	豚かた なると	しょうが にんにく しなちく にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草	中華めん 油 ラード	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう こんぶ 煮干し 鶏骨 豚骨
	キャベツの塩昆布和え		キャベツ にんじん	ごま油	塩昆布
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
21 (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 カレールウ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩 鶏がらスープの素
	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
24 (月)	米飯			こめ	
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ		しょうゆ 塩 削り節
	ほっけの塩焼き ごま和え	ほっけ	こまつな はくさい	すりごま 三温糖	塩 しょうゆ
25 (火)	たけのこごはん	鶏もも 油揚げ	たけのこ にんじん	こめ 三温糖	酒 塩 みりん しょうゆ だし
	みそ汁(ほうれん草・豆腐)	とうふ	ほうれん草		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	酢の物(きゅうり・わかめ)		きゅうり わかめ	はるさめ 三温糖	塩 酢 しょうゆ
26 (水)	コッペパン			パン	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ	油	コンソメ 塩 こしょう
	ポテトビーフコロッケ			ポテトビーフコロッケ 揚げ油	
	マカロニサラダ いちごジャム	ポークハム	にんじん きゅうり	マカロニ	塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用) いちごジャム
27 (木)	ズッキーニの Pasta	豚ひき肉 だいず 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ズッキーニ ホールトマト	スパゲッティ 油 バター	塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン こしょう 鶏がらスープの素
	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 酢 からし
	温州みかんゼリー		温州みかんゼリー		
28 (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 揚げ油 三温糖 いりごま	しょうゆ 酒 みりん
	みそ汁(大根・わかめ)		だいこん 塩蔵わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	もやしのごまサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	とうもろこし 三温糖 油 すりごま	しょうゆ 酢
	ミルクメーカー(コーヒー)				ミルクメーカー(コーヒー)

※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)	616	722	341
タンパク質(g)	23.6	27.4	12.3
脂質(g)	18.7	21.7	8.1