

1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					
9 (火)	米飯												
	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		
	大根のピリ辛煮	豚ひき肉			しょうが だいこん にんじん			油 三温糖 ごま油			だし トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ		
10 (水)	ブロッコリーおかか和え	ロースハム 糸かつお			ブロッコリー			とうもろこし 三温糖			しょうゆ		
	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		
	ジャーマンポテト	ウインナー			たまねぎ パセリ			じゃがいも 油			塩 こしょう しょうゆ		
11 (木)	マカロニサラダ	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)		
	味噌らーめん	豚かた			たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ			中華めん 白すりごま 三温糖 油			赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん 豚骨 鶏骨 昆布		
	キャベツの塩昆布和え				キャベツ にんじん			ごま油			塩昆布		
12 (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			ごめ 油 三温糖 ごま油			しょうゆ みりん 酒 だし		
	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		
	ごま和え				ごまつな はくさい			白すりごま 三温糖			しょうゆ		
15 (月)	米飯							ごめ					
	みそ汁 (白菜・油揚げ)	油揚げ			はくさい						白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	から揚げ	鶏もも			しょうが にんにく			小麦粉 片栗粉 揚げ油			しょうゆ 酒 みりん		
	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		
	ふりかけ				野菜と雑穀のかむふりかけ								
16 (火)	米飯							ごめ					
	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 板こんにゃく			白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ											
17 (水)	切干大根のごま和え	油揚げ			切干だいこん もやし にんじん			白すりごま 三温糖			しょうゆ 塩		
	ミルクパン							ミルクパン					
	ミネストローネ	ベーコン			にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ ホールトマト			じゃがいも 油 バター			鶏骨 ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう		
18 (木)	メンチカツ	メンチカツ						揚げ油					
	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		
	スパゲティミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉 生クリーム			たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト			スパゲッティ 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		
19 (金)	角切りぶどうゼリー							ぶどうゼリー					
	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			ごめ じゃがいも 油 バター 小麦粉			カレー粉 カレールウ とりがらスープの素 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		
22 (月)	米飯							ごめ					
	すまし汁 (あさり・ねぎ)	あさり			長ねぎ						しょうゆ 塩 削り節		
	味噌ぶた	豚肩ロース			しょうが にんにく			三温糖			白みそ 赤みそ 酒 みりん しょうゆ		
23 (火)	五目きんぴら	豚かた さつまあげ 油揚げ			ごぼう にんじん さやいんげん			つきこんにゃく 油 三温糖 いりごま ごま油			酒 しょうゆ みりん		
	ビビンバ	豚ひき肉 とうふ			しなちく 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし			ごめ 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		
	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		
24 (水)	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		
	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		
	膏のりポテト							じゃがいも 揚げ油			塩 こしょう あおさ		
25 (木)	カレーうどん	とり肉 油揚げ			たまねぎ にんじん ごぼう 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		
	磯和え				ごまつな もやし 焼のり						しょうゆ		
	みかん				みかん								
26 (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			ごめ 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 (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		
	酢の物 (きゅうり・わかめ)				きゅうり 塩蔵わかめ			はるさめ 三温糖			塩 酢 しょうゆ		
29 (月)	米飯							ごめ					
	中華スープ				ほうれん草			とうもろこし 緑豆はるさめ ごま油 片栗粉			しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏骨 削り節		
	マーボー豆腐	豚ひき肉 とうふ			長ねぎ しょうが にんにく			油 三温糖 片栗粉			トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒		
	からし和え				ごまつな はくさい			三温糖			しょうゆ からし		
30 (火)	ゆかりごはん							ごめ いりごま			酒 ゆかりごはんの素		
	すまし汁 (豆腐・ねぎ)	とうふ			長ねぎ						しょうゆ 塩 削り節		
	さば味噌	さば			しょうが			三温糖			酒 白みそ		
	おひたし	糸かつお			ほうれん草 はくさい						しょうゆ		
31 (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 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		
	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		
りんご				りんご									

※ 保育所以外、牛乳は毎日つきます。赤の食品です。

※ 食材購入の都合で献立の予定が変更になる場合もあります。

☆ 1月18日のスパゲティミートソースには、(有)赤川牧場さんから寄付していただいた牛肉を使用しています。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	628	742	344
炭水化物 (g)	85.6	102.6	52.5
たんぱく質 (g)	24.4	28.5	12.4
脂質 (g)	20.9	24.2	9.4
塩分 (g)	2.45	2.96	1.60