

6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 (金)	ピビンバ	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	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
	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	塩	こしょう	酒
4 (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
5 (火)	照り焼きチキン	鶏もも		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	
	あざりごはん	あざり	油揚げ	しょうが	にんじん				こめ	三温糖	しらたき	油	酒	塩	みりん	しょうゆ
6 (水)	ソフトフランスパン								片栗粉	白すりごま	いりごま		白みそ	赤みそ		
	ホークシチュー	豚かた	牛乳	豆乳	たまねぎ	にんじん	乾燥バセリ		じゃがいも	油	小麦粉	バター	白ワイン	塩	こしょう	鶏骨
7 (木)	カレースパゲティ	豚ひき肉	だいず	たまねぎ	にんじん	しょうが	にんにく		スバゲッティ	油	小麦粉	バター	塩	カレー粉	カレーパウ	鶏からスープ
	イタリアンスープ	ベーコン		たまねぎ	にんじん	乾燥バセリ			じゃがいも	とうもろこし	マカロニ		しょうゆ	塩	こしょう	白ワイン
8 (金)	あじさいゼリー								あじさいゼリー							
	塩しモン丼	豚かた		キャベツ	たまねぎ	もやし	にんじん		こめ	三温糖	油		塩	こしょう	しモン汁	
11 (月)	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
	米飯								こめ							
12 (火)	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ		長ねぎ									しょうゆ	塩	削り節	
	豚の甘みそ炒め	豚もも		にんにく	もやし	たまねぎ	にんじん		油	三温糖			酒	みりん	白みそ	しょうゆ
13 (水)	キャベツの塩昆布和え			キャベツ	にんじん				ごま油				塩昆布			
	わかめごはん								こめ	いりごま			酒	わかめごはんの素		
14 (木)	味噌けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん	ごぼう	長ねぎ		つきごんにゃく	油			酒	白みそ	赤みそ	削り節
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		たまねぎ	にんじん	切干だいこん	さやいんげん		じゃがいも	油	三温糖		酒	しょうゆ	だし汁	
15 (金)	きんぴらごぼう	さつまあげ		ごぼう	にんじん				油	三温糖	いりごま		しょうゆ	みりん	酒	
	黒糖パン								黒砂糖パン							
16 (土)	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	
	インパナータ	とり肉							調合油	小麦粉	パン粉		食塩	こしょう		
17 (日)	厚揚げサラダ	厚揚げ		しょうが	キャベツ	きゅうり	にんじん		片栗粉	小麦粉	揚げ油		しょうゆ	酒	酢	
	きつねうどん	油揚げ	鶏もも	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
18 (月)	磯和え			こまつな	もやし	焼のり							しょうゆ			
	冷凍バイン			冷凍バイン												
19 (火)	秘境めし	しか肉		ふき	ごぼう	にんじん			こめ	油	三温糖		酒	みりん	しょうゆ	
	みそ汁(いも・わかめ)			塩蔵わかめ					じゃがいも				白みそ	赤みそ	削り節	昆布
20 (水)	かむカムサラダ	するめ		切干だいこん	もやし	きゅうり			三温糖	ごま油			酢	しょうゆ	からし	
	米飯								こめ							
21 (木)	みそ汁(もやし・油揚げ)	油揚げ		もやし									白みそ	赤みそ	削り節	昆布
	鱧ザンギ	鱧路鱧ザンギ		にら	にんじん				揚げ油				三温糖			
22 (金)	酢味噌和え								こめ				白みそ	みりん	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
23 (土)	八宝菜	豚かた		はくさい	にんじん	しょうが	にんにく		三温糖	油	片栗粉		酒	塩	しょうゆ	だし汁
	オレンジ			オレンジ												
24 (日)	ソフトフランスパン								ソフトフランス							
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	豆乳	たまねぎ	乾燥バセリ			クリームコーン	油			塩	こしょう		
25 (月)	いものケチャップ炒め	豚ひき肉		たまねぎ	にんじん				じゃがいも	油			ケチャップ	中濃ソース	しょうゆ	塩
	小松菜とささみのごまサラダ	鶏ささみ		こまつな					すりごま	三温糖			しょうゆ			
26 (火)	塩らーめん	豚かた	なると	しょうが	にんにく	しなちく	塩蔵わかめ		中華めん				しょうゆ	みりん	酒	塩
	切干大根のサラダ			たまねぎ	にんじん	はくさい	長ねぎ	ほうれん草	いりごま	三温糖	ごま油		煮干し	こんぶ	鶏骨	豚骨
27 (水)	ビーフカレー缶(非常食)								こめ							
	ハンバーグ															
28 (木)	ザワークラフト			キャベツ	にんじん				三温糖				酢	塩	こしょう	レモン汁
	米飯								こめ							
29 (金)	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
	肉じゃが	豚かた	厚揚げ	たまねぎ	にんじん	グリーンピース			じゃがいも	しらたき	油		しょうゆ	みりん	酒	だし汁
30 (土)	ごま和え			こまつな	はくさい				すりごま	三温糖			しょうゆ			
	炊き込みいなり	油揚げ		にんじん	ひじき				こめ	三温糖	いりごま		塩	酢	酒	みりん
31 (日)	みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	とうふ		塩蔵わかめ	長ねぎ								白みそ	赤みそ	削り節	昆布
	白菜の梅おかか和え	系かつお		はくさい	きゅうり	ねりうめ			三温糖				塩	みりん	しょうゆ	
1 (月)	コッペパン								パン							
	チリコンカン	豚ひき肉		たまねぎ	にんじん	乾燥バセリ			いんげんまめ	じゃがいも	油		トマトピューレ	ケチャップ	しょうゆ	
2 (火)	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		
	ジャム(イチゴ)								イチゴジャム							
3 (水)	麻婆めん	豚ひき肉	とうふ	しょうが	にんにく	長ねぎ			中華めん	油	三温糖	片栗粉	トウバンジャン	赤みそ	しょうゆ	
	からし和え	ちくわ		こまつな	はくさい				三温糖				酒	みりん	塩	こしょう
4 (木)	ブルーベリータルト			こまつな	はくさい				お米deブルーベリータルト				しょうゆ	からし		
	スタミナ丼	豚もも		しょうが	にんにく	もやし	たまねぎ	にんじん	こめ	油	片栗粉		鶏からスープの素	オイスターソース	酒	みりん
5 (金)	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
	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	

※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。

6月22日のビーフカレーは、非常食として給食センターで備蓄しているものを使用します。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	622	750	350
炭水化物(g)	89.2	109.3	56.3
たんぱく質(g)	24.7	29.6	13.2
脂質(g)	18.5	21.6	8.0
塩分(g)	2.72	3.37	1.84