

7月

給食こんだて表

日 (曜)	給食			陸別町給食センター	
	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
	米飯			こめ	
2 (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
	豚の照り焼き	豚かた		三温糖 いりごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ
	さつまいもの和風サラダ	糸かつお	にんじん むきえだまめ	さつまいも 油 いりごま 揚げ油 三温糖	酢 しょうゆ 塩
3 (火)	とりめし	鶏もも	しょうが たまねぎ	こめ 油 三温糖	酒 塩 しょうゆ みりん 鳥がらスープの素
	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 昆布
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
4 (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	小麦粉 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨
	スパイシーポテト			じゃがいも 揚げ油	塩 こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ
5 (木)	ザワークラウト		キャベツ にんじん	三温糖	酢 塩 こしょう レモン汁
	ズッキーニの Pasta	豚ひき肉 だいす 生クリーム	たまねぎ にんじん 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 鶏骨
	もやしサラダ		もやし きゅうり	三温糖 いりごま ごま油	酢 しょうゆ
6 (金)	ちらし寿司	油揚げ	にんじん ひじき たけのこ ほうれん草	こめ 三温糖 いりごま	塩 酢 酒 みりん しょうゆ
	みそ汁(豆・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
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
9 (月)	米飯			こめ	
	すまし汁(そうめん・ねぎ)		長ねぎ ほうれん草	素麺	しょうゆ 塩 酒 削り節 こんぶ
	さば味噌	さば	しょうが	三温糖	清酒 白みそ
10 (火)	フロッコリーおかか和え	糸かつお	フロッコリー	三温糖	しょうゆ
	キーマカレー	合いひき肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ バター 小麦粉	カレー粉 コンソメ 中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう
	フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 角切りぶどうゼリー 角切りりんごゼリー		サイダー
11 (水)	ミルクパン			ミルクパン	
	ポークビーンズ	豚もも だいす	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 塩 中濃ソース しょうゆ こしょう
	小松菜サラダ	ロースハム	こまつな	緑豆はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
12 (木)	山菜うどん	鶏もも 油揚げ なたと	たけのこ ぶき わらび 長ねぎ	うどん 三温糖	酒 しょうゆ みりん 削り節 こんぶ
	肉干大根のごま和え		肉干だいこん もやし にんじん	白すりごま 三温糖	しょうゆ 塩
	切りひじき丼	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 だし汁
13 (金)	みそ汁(小松菜・えのき)	削り節 だし昆布	こまつな えのき		白みそ 赤みそ
	酢の物(きゅうり・わかめ)		きゅうり カットわかめ	緑豆はるさめ 三温糖	塩 酢 しょうゆ
	ゆかりごはん			こめ いりごま	酒 ゆかりごはんの素
17 (火)	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
	さけの塩焼き	さけ			塩
	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 ごま油	酒 しょうゆ みりん
18 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	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 マカロニ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
	牛肉コロッケ			牛肉コロッケ 揚げ油	
19 (木)	コールスロー		キャベツ	とうもろこし 三温糖	塩 酢 こしょう からし マヨネーズ(卵不使用)
	担担麺	豚挽肉	長ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	中華めん 油 とうもろこし ごま油 三温糖 ねぎごま 白すりごま	トウバンジャン しょうゆ 塩 ラー油
	磯和え	ジョア	こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
20 (金)	ウイナーライス	ウイナー	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ バター 油	トマトピューレ 白ワイン 塩 ケチャップ こしょう
	ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨
	いかのマヨ和え	こういか	キャベツ		しょうゆ 塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
23 (月)	米飯			こめ	
	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
	油淋鶏	鶏もも	しょうが にんにく 長ねぎ	小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖	酒 しょうゆ 酢
24 (火)	中華サラダ	ロースハム	きゅうり もやし	緑豆はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油 いりごま	しょうゆ 酢 からし
	米飯			こめ	
	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
25 (水)	豚こら	豚かた	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん	油 三温糖 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん
	ひじきの煮物	さつまあげ だいす	ひじき にんじん	油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん だし汁
	コッペパン			パン	
26 (木)	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	油 バター	ケチャップ 中濃ソース こしょう 鶏骨 デミグラスソース 赤ワイン 塩
	ポテトサラダバジル風味	ロースハム	たまねぎ バジル	じゃがいも	塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
	肉うどん	豚かた 油揚げ	にんじん ほうれん草 長ねぎ	うどん 三温糖	酒 みりん しょうゆ 削り節 こんぶ
27 (金)	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
	冷凍桃				
	こほうコマタレ丼	ちくわ	ごぼう しょうが	こめ 片栗粉 揚げ油 いりごま 三温糖	しょうゆ 酒
30 (月)	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
	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
	米飯			こめ	
31 (火)	すまし汁(きのこ)	油揚げ	しいたけ ぶなしめじ		しょうゆ みりん 塩 削り節
	味噌ふた	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
	ごま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ
31 (火)	米飯			こめ	
	ワンタンスープ		にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが	ワンタン 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 煮干し こんぶ 鶏骨
	回鍋肉	豚かた	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ピーマン キャベツ	油 三温糖 ごま油 片栗粉	酒 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 白みそ
	オレンジ		オレンジ		

※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。

☆7月19日は牛乳のかわりにジョアが付きます!(保育所にも付きます。)

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	605	725	341
炭水化物(g)	84.6	102.6	52.7
たんぱく質(g)	23.5	28.0	12.5
脂質(g)	19.2	22.5	8.9
塩分(g)	2.48	3.05	1.67