

8月

給食こんだて表

陸別給食センター

日 (曜)	こんだて				調味料その他	
	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	
1 (木)	和風スパゲティ		ベーコン 削り節 昆布		スパゲティ 油	
	ザワークラフト		キャベツ 人参		穀物酢 食塩 こしょう レモン汁 三温糖	
	焼きプリンタルト				焼きプリンタルト	
この日は給食の町民試食会です。陸別で作られた薬草の桔梗(キキョウ)が入ったおひたしを提供します★						
2 (金)	ごはん				米	
	みそ汁(いも・わかめ)		わかめ 削り節 昆布		じゃがいも	
	豚肉の竜田揚げ		豚肉		しょうが	
5 (月)	桔梗(キキョウ)入りおひたし		糸かつお		陸別産キキョウ 白菜 もやし 人参	
	梅ひじきごはん		鶏肉 油揚げ ひじき		人参 グリンピース しらたき	
	具沢山みそ汁		ベーコン 削り節 昆布		キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき茸 干し椎茸	
6 (火)	もやしのごまサラダ				ほうれん草 もやし 人参 とうもろこし	
	ごはん				米	
	塩ワタンスープ		豚肉 鶏ガラ 豚骨 昆布		長ねぎ しょうが 人参 にんにく 玉ねぎ	
7 (水)	たらのかんぴりあんかけ		真鱈 鶏ガラ		しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 だけのこと ビーマン	
	ナムル		ハム		もやし ほうれん草 人参	
	食パン(イチゴジャム)				食パン イチゴジャム	
8 (木)	ひよこ豆のカレースープ		ひよこ豆		キャベツ 玉ねぎ 人参	
	ささみカツ		鶏ささみ			
	フレンチサラダ		ハム		キャベツ きゅうり 人参	
9 (金)	味噌ラーメン		豚肉 鶏ガラ 豚骨 煮干し 昆布		玉ねぎ しょうが 人参 にんにく もやし 人参 メンマ ほうれん草 長ねぎ	
	ひじきの中華和え		油揚げ ひじき		きゅうり もやし	
	9～16日は、保育所が休所のため給食はありません。19日から2学期がスタートします。元気に登校してきてくださいね♪					
19 (月)	夏野菜カレー		豚ひき肉 牛乳		玉ねぎ なす スズキニ かぼちゃ ビーマン トマト缶	
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	
	ごはん				米	
20 (火)	ずまし汁(豆腐・ねぎ)		豆腐 削り節		長ねぎ 干し椎茸	
	さば味噌		さば		しょうが	
	なめたけ和え				キャベツ もやし 人参 えのき茸	
千キンのレモンハーフ焼きは、保育所1人1個、小・中学生は1人2個です★						
21 (水)	黒糖パン				黒糖パン	
	クラムチャウダー		あさり ベーコン 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ 鶏がら		玉ねぎ 人参 パセリ	
	チキンのレモンハーフ焼き		鶏肉			
22 (木)	トマトとチーズのサラダ		ハム チーズ		トマト きゅうり パシル	
	親子うどん		鶏卵 鶏肉 なたと 削り節 昆布		干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ たまご茸	
	いももち				いももち	
23 (金)	枝豆昆布ごはん		昆布		枝豆	
	ぶた汁		豚肉 豆腐 削り節 昆布		人参 玉ねぎ ごぼう にんにく キャベツ しょうが こんにゃく	
	揚げ出し豆腐		豆腐 鶏ひき肉 削り節 昆布		干し椎茸 玉ねぎ 人参 白菜	
ねぎかつおは、給食センターで作る手作りのふいかけです。ごはんにかけて食べてください★						
26 (月)	ごはん				米	
	みそ汁(大根・わかめ)		削り節 昆布 わかめ		大根	
	ふぎと白菜のキムチ和え				陸別産ふぎ 白菜キムチ	
27 (火)	ねぎかつお		糸かつお 焼きのり 削り節 昆布		長ねぎ	
	ごはん				米	
	かじか団子汁		かじか団子 油揚げ 削り節		人参 干し椎茸 ぶなしめじ	
28 (水)	味噌ぶた		豚肉		しょうが にんにく	
	小松菜とにんじんのごま和え				小松菜 人参	
	ミルクパン				ミルクパン	
29 (木)	ブラウンスシチュー		豚肉		しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト缶	
	海藻サラダ		ハム 海藻		きゅうり もやし	
	ジャージャー麺は、芽室町の学校給食人気メニューです★					
30 (金)	ジャージャー麺		豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆		人参 長ねぎ もやし しょうが にんにく	
	揚げギョーザ		ギョウザ			
	青梅ゼリー				青梅ゼリー	
30 (金)	タコライス		鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 ミートソップ チーズ		レタス 水菜 きゅうり 赤パプリカ トマト缶 にんにく	
	もずくスープ		もずく 鶏がら		竹の子 長ネギ 玉ねぎ 人参	

※7月19日のみそ汁の具に記載誤りがありましたのでお詫び申し上げます。「いも」→「れんこん」
 ※保育所以外、毎日牛乳がつきます。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。
 ☆23日は、りくべつ牛乳の日です。陸別の乳牛から搾られた搾りたての牛乳を、みんなで味わいましょう♪
 ・毎日の給食の写真はインターネットに掲載されています。月2回程度更新していますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用ください。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	635	791	500
炭水化物(g)	86.6	110.7	64.75
たんぱく質(g)	24.9	30.5	20.2
脂質(g)	21.0	25.1	17.8
塩分(g)	2.68	3.45	2.06

陸別町給食センター 給食だより

検索