

7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 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
「北海道メニュー」ジンギスカンは北海道の郷土料理です。夕張メロンは、北海道を代表するフルーツです。北海道メニューを食べて7月も元気に過ごしましょう★					
1 (月)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(豆腐・わかめ)	豆腐 削り節 昆布	わかめ 長ねぎ		白みそ 赤みそ
	ジンギスカン	ラム肉	玉ねぎ もやし 人参 きゃべつ 生姜 にんにく りんご	こんにゃく	みりん 醤油 ケチャップ 油 三温糖 ウスターソース 赤ワイン
	夕張メロンゼリー			夕張メロンゼリー	
2 (火)	ごはん			米 強化米	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 削り節 昆布	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく	清酒 醤油 油 食塩
	さんま昆布揚げ	さんま昆布揚げ			
	白菜の梅おかか和え	糸かつお	白菜 きゅうり		食塩 みりん 醤油 練り梅 三温糖
サラダには、陸別の鹿ジャーキーを使います。黒こしょう味を使用するのでぴりりと辛い大人の味です★					
3 (水)	かぼちゃパン			かぼちゃパン	
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳	玉ねぎ	コーン	鳥がらスープ 食塩 こしょう パセリ
	トンテキ	豚肉	にんにく		食塩 こしょう 三温糖 みりん 醤油 ウスターソース ケチャップ
	鹿ジャーキーサラダ	陸別産鹿ジャーキー	人参 小松菜 もやし	ごま	醤油 穀物酢 油 三温糖 こしょう
4 (木)	塩ラーメン	豚肉 なたと わかめ 豚骨 鶏ガラ 煮干し 昆布	生姜 にんにく メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草	中華めん	醤油 みりん 清酒 食塩 こしょう
	青のりポテト		青のり	じゃがいも	食塩 こしょう 油
5 (金)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 干勝マッシュ クリソピー ス	米 強化米	トマトピューレ 白ワイン 食塩 ケチャップ 油 こしょう
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ	玉ねぎ 人参 キャベツ		白ワイン 醤油 食塩 こしょう パセリ
豆腐ナゲット	豆腐ナゲット				
ひじきのケチャップ炒めは、置戸の学校給食人気メニューです★					
8 (月)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(いも・わかめ)	わかめ 削り節 昆布	玉ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ
	ほっけの塩焼き	ホッケ			食塩
	ひじきのケチャップ炒め	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき	ピーマン 長ねぎ		ケチャップ 三温糖 油 醤油 清酒
9 (火)	ごはん			米 強化米	
	わかめスープ	わかめ 鶏ガラ	玉ねぎ	ごま	醤油 鶏がらスープ 食塩 こしょう
	マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐	長ねぎ 生姜 にんにく		豆板醤 油 三温糖 片栗粉 赤みそ 醤油 清酒
	きのこの中華和え	ハム	えのき茸 ぶなしめじ もやし きゅうり	ごま	醤油 穀物酢 ごま油 三温糖
10 (水)	黒糖パン			黒糖パン	
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参		コンソメ 醤油 食塩 こしょう
	ささみの香草パン粉焼き	鶏肉			食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 パプリカ粉 バジル
	ジャーマンポテト	みどりの園ウインナー	玉ねぎ	じゃがいも	食塩 こしょう 油 醤油 パセリ
11 (木)	スパゲティミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶	スパゲティ	食塩 ケチャップ 油 ウスターソース 醤油 コンソメ 赤ワイン こしょう
	コールスロー		キャベツ	コーン	食塩 穀物酢 三温糖 マヨネーズ こしょう 粉からし
	ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット)			
12 (金)	ゆかりごはん			米 強化米 ごま	清酒 ゆかり
	かきたま汁	鶏卵 豆腐 削り節 昆布	さやいんげん 人参 長ねぎ 干し椎茸		しょうゆ 清酒 片栗粉 食塩
	豚肉のごま揚げ	豚肉	生姜 にんにく	ごま	清酒 みりん 小麦粉 片栗粉 油 醤油
	千切りキャベツ(パックソース)		キャベツ		ソース
16 (火)	ごはん			米 強化米	
	いわしのつみれ汁	イワシつみれ 削り節 昆布	大根 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 長ねぎ 生姜		清酒 みりん 醤油
	厚揚げと野菜の煮物	厚揚げ 鶏肉 削り節 昆布	玉ねぎ 人参 生姜		三温糖 醤油 清酒 てん粉
ふきの油炒め	さつま揚げ		陸別産ふき		三温糖 醤油 清酒 みりん 油
ベトナム風汁麺はビーフンという米粉の麺とエビを使ったスープです★					
17 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ベトナム風汁麺	鶏肉 エビ 鶏ガラ 豚骨	人参 ほうれん草 長ねぎ セロリ 生姜 にんにく	ビーフン	食塩 ごま油 鶏がらスープ
	十勝大豆コロッケ	大豆コロッケ			
	コーンサラダ	ハム	人参 きゅうり	コーン	穀物酢 醤油 三温糖 なたね油
18 (木)	かしわうどん	鶏肉 なたと 油揚げ 削り節 昆布	大根 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎 茸	うどん	醤油 清酒 三温糖 みりん
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ			青のり 小麦粉 油
鹿肉には、成長期に必要なたんぱく質や、鉄分がたっぷり入っています★					
19 (金)	鹿と切干大根のそぼろ丼	陸別産鹿ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 切干大根 枝豆 にんにく	米 強化米 米粒麦 ごま	醤油 みりん 唐辛子 油 三温糖 片栗粉
	みそ汁(いも・わかめ)	わかめ 削り節 昆布		じゃがいも	白みそ 赤みそ
	磯和え	焼きのり	小松菜 もやし		醤油
22 (月)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(キャベツ・えのき)	削り節 昆布	キャベツ えのき茸		白みそ 赤みそ
	豚こら	豚肉	にんにく 生姜 いら もやし 玉ねぎ 人参 きくらげ		オイスターソース 油 三温糖 ごま油 醤油 清酒 みりん
	りんご		りんご		
23 (火)	ごはん			米 強化米	
	あさりのすまし汁	あさり 豆腐 削り節	長ねぎ ほうれん草		食塩 清酒 醤油
	鮭のみそマヨ焼き	鮭			白ワイン 食塩 パセリ こしょう 醤油 マヨネーズ
にんじんのごま味噌和え	ちくわ	人参 白菜	ごま	醤油 白みそ 三温糖	
ソーセージは、陸別町「みどりの園」で作られたものです。給食でよく出るベーコンもそうです。給食では陸別や北海道産の食材で給食を作るよう心がけています★					
24 (水)	食パン			パン	
	クリームシチュー	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 玉ねぎ	じゃがいも	コンソメ 食塩 バター 小麦粉
	☆ケチャップソーセージ	みどりの園ソーセージ			ケチャップ 三温糖 中濃ソース 赤ワイン 粉からし
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン オリーブ油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 にんにく	コーン	こしょう しょうゆ
25 (木)	坦々麺	豚挽肉 鶏ガラ 豚骨 昆布 煮干し	長ねぎ にんにく 生姜 チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 人参	中華めん コーン ごま	豆板醤 油 三温糖 醤油 食塩 ラー油
	春雨サラダ	ハム 緑豆春雨	もやし きゅうり	ごま	穀物酢 醤油 三温糖 ごま油
26 (金)	カレーライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	米 強化米	醤油 みりん
	フルーツ白玉		黄桃缶 パイン缶 みかん缶	白玉	
29 (月)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(もやし・油揚げ)	油揚げ 削り節 昆布	もやし		白みそ 赤みそ
	ザンタレ	とり肉	長ねぎ 生姜 にんにく		醤油 穀物酢 小麦粉 片栗粉 三温糖 油
	大根サラダ		大根 きゅうり 人参	ごま	穀物酢 醤油 三温糖 ごま油
30 (火)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	厚揚げ 削り節 昆布	キャベツ		白みそ 赤みそ
	豚肉のみぞれがけ	豚肉	大根 玉ねぎ 小ねぎ		食塩 こしょう 油 三温糖 清酒 みりん 醤油
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 昆布	玉ねぎ 人参 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜	じゃがいも	清酒 醤油 油 三温糖
31 (水)	ベビーパン			ベビーパン	
	チリコンカン	豚ひき肉 大豆	玉ねぎ 人参	じゃがいも	トマトピューレ ケチャップ 油 三温糖 鶏がらスープ パセリ ナツメグ カレー粉 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 食塩 醤油 こしょう オールスパイス
	マカロニサラダ	ハム	人参 きゅうり	マカロニ	食塩 こしょう マヨネーズ
	みかん		みかん		

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。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。

☆12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♪

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	638	792	501
炭水化物(g)	89.2	113.8	58.7
たんぱく質(g)	25.5	31.1	20.7
脂質(g)	19.9	23.6	16.9
塩分(g)	2.62	3.27	2.02