

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
1 (火)	ごはん			米	
	白玉汁	鶏肉 なたと 削り節 こんぶ	人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	白玉	清酒 醤油 みりん 食塩
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ エリンギ		清酒 みりん 醤油 白みそ 三温糖
2 (水)	ミルクパン			ミルクパン	
	マカロニスープ	大豆 ベーコン 鶏骨	玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト缶	マカロニ 油	コンソメ 食塩 こしょう 三温糖
	ささみカツ	鶏ささみ		小麦粉 パン粉	食塩 こしょう 醤油 マヨネーズ からし 三温糖
3 (木)	いものケチャップ炒め	鶏肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも 油	ケチャップ 中濃ソース 醤油 食塩 こしょう
	味噌ラーメン	豚肉 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	玉ねぎ 生姜 にんにくもやし 人参 メンマ ほうれん草 長ねぎ きくらげ	中華めん ごま ラード	赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん 三温糖
	野菜のサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	ごま 油	酢 食塩 こしょう
4 (金)	ハヤシライス	牛肉 鶏骨	たまねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 にんにく トマト缶	米 油 バター	カレー粉 ケチャップ デミグラスソースウスターソース 中濃ソース 食塩 オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 小麦粉
	みかんゼリー		みかん缶	みかんゼリー	
7 (月)	ごはん			米	
	みそ汁(いも・たまねぎ)	削り節 昆布	玉ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ
	ポークチャップ	豚肉	玉ねぎ にんにく		こしょう 清酒 ウスターソース ケチャップ コンソメ 三温糖
8 (火)	ひじきのサラダ	ひじき	もやし きゅうり 人参	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう 三温糖
	ごはん			米	
	みそ汁(わかめ・油揚げ)	わかめ 油揚げ 削り節 昆布	たまねぎ		白みそ 赤みそ
9 (水)	高野豆腐と野菜の塩炒め	高野豆腐	水菜 小松菜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 竹の子	油	鳥がらスープ 清酒 食塩 こしょう
	五目豆	大豆 鶏肉	人参 こんにゃく れんこん		醤油 清酒 みりん 三温糖
	食パン			食パン	
10 (木)	白菜と肉ボールのクリーム煮	牛乳 肉団子 鶏骨 豆乳 チーズ	白菜 人参 マッシュルーム	小麦粉 バター 油	こしょう 白ワイン パセリ コンソメ
	照り焼きチキン	鶏肉		ごま	清酒 みりん 醤油 三温糖 片栗粉
	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 油 ごま	醤油 酢 三温糖
11 (金)	五目うどん	鶏肉 油揚げ なたと 削り節 昆布	大根 人参 干し椎茸 じゃがいも 長ねぎ たもぎ茸	うどん 三温糖	清酒 醤油 みりん
	厚揚げサラダ	厚揚げ	生姜 キャベツ きゅうり 人参	油 ごま油 ごま	醤油 清酒 酢 三温糖 片栗粉 小麦粉
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
15 (火)	♪みのりの秋給食♪秋を感じられるメニューです!				
	秋のかおりごはん	鶏肉 ひじき 油揚げ	人参 ごぼう しめじ 干し椎茸 白滝	米 栗 油	醤油 清酒 みりん 食塩 三温糖
	さつまい	豆腐 削り節 昆布	人参 大根 長ねぎ 生姜	さつまいも 油	清酒 白みそ 赤みそ みりん
	さんまの煮付け	さんま 削り節 昆布	生姜		清酒 醤油 三温糖
16 (水)	しょうが和え	ちくわ	小松菜 もやし 生姜		みりん 醤油
	ごはん			米	
	中華スープ	鶏骨 削り節	たまねぎ きくらげ ほうれん草	とうもろこし 緑豆春雨	醤油 清酒 食塩 こしょう ごま油 片栗粉
17 (木)	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参 竹の子 干し椎茸 生姜 にんにく	ごま油	清酒 みりん 醤油 食塩 こしょう 三温糖 片栗粉
	杏仁豆腐		黄桃缶	杏仁豆腐	
	セルフマヨチキバーガー		パンに、生野菜とから揚げををさんでマヨネーズをかけよう!大きな口がふり!して、食べてくださいね!		
18 (金)	・背割りコッパン			コッパン	
	・から揚げ	鶏肉	生姜 にんにく	米サラダ油	醤油 清酒 みりん 小麦粉 片栗粉
	・生野菜(マヨネーズ)		きゅうり 水菜 キャベツ		マヨネーズ
21 (月)	麦入り野菜スープ	ベーコン 鶏骨	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	大麦	醤油 食塩 こしょう 白ワイン
	和風スパゲティ	ベーコン 削り節 こんぶ	にんにく 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	スパゲティ 油	清酒 みりん 醤油 食塩 こしょう 片栗粉
	ツナポテトサラダ	ツナ 魚肉ソーセージ	人参 きゅうり	じゃがいも	醤油 こしょう マヨネーズ
28 (月)	炊き込みいなり	油揚げ ひじき	人参 干し椎茸	米 ごま	食塩 酢 清酒 みりん 醤油 三温糖
	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
	ほっけの塩焼き	ホッケ			食塩
29 (火)	白菜のゆかり和え	糸かつお	白菜 もやし		醤油 ゆかり
	わかめごはん	わかめ		米 ごま	清酒
	みそ汁(豆腐・なめこ)	豆腐 削り節 昆布	なめこ 長ねぎ		白みそ 赤みそ
23 (水)	ハンバーグ	ハンバーグ			
	コーンサラダ	ハム	人参 きゅうり	とうもろこし オリーブ油	酢 醤油 三温糖
	★陸別銀河の森給食★ 陸別の素敵な星空と森を表現した給食です。				
24 (木)	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	陸別かぼちゃのシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳	人参 玉ねぎ かぼちゃペースト グリンピース	じゃがいも バター	コンソメ 食塩 小麦粉 脱脂粉乳
	星のコロッケ			星のコロッケ 米サラダ油	
25 (金)	鹿ジャーキーサラダ	鹿ジャーキー	切干大根 もやし きゅうり ブロッコリー	ごま ごま油	食塩 酢 三温糖 醤油
	あんかけ焼きそば	豚肉 鶏骨	白菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ もやし きくらげ	中華めん ごま油	食塩 こしょう 醤油 みりん オイスターソース とりがらスープ 三温糖 片栗粉 清酒
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺん		米サラダ油	
28 (月)	ごはん			米	
	味噌おでん	竹輪 さつま揚げ がんもどき 昆布 削り節	人参 大根 ぶき こんにゃく		醤油 清酒 白みそ 赤みそ みりん 三温糖
	さばのつけ焼き	さば			醤油 清酒 みりん
29 (火)	煮びたし	油揚げ 昆布 削り節	小松菜 もやし 人参		食塩 みりん 清酒 醤油
	ごはん			米	
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 昆布 削り節	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく		みりん 醤油 片栗粉 食塩 清酒
30 (水)	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ 鶏肉 昆布 削り節	生姜 玉ねぎ 人参	油	醤油 みりん 三温糖 片栗粉 清酒
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 白菜		醤油
	小松菜ピラフ	ベーコン	玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜	米 とうもろこし 油 オリーブ油	白ワイン 食塩 こしょう 醤油
31 (木)	ウイナースープ	ウイナー	白菜 玉ねぎ えのき		コンソメ 醤油 こしょう
	きゃべつメンチカツ	豚肉 鶏肉	きゃべつ	パン粉 米サラダ油	
	黒糖パン			黒糖パン	
1 (火)	実だくさんスープ	豚肉 昆布 鶏骨	人参 もやし きゃべつ 竹の子 ほうれん草 干し椎茸	油	清酒 醤油 食塩 こしょう 鳥がらスープ
	ベーコンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	食塩 こしょう 醤油
	柿(かき)		かき		
2 (水)	野菜ラーメン	豚肉 なたと 豚骨 鶏骨 昆布	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ メンマ 生姜 にんにく	中華めん	醤油 清酒 みりん 食塩 こしょう
	揚げごぼうのごま和え		ごぼう	ごま 米サラダ油	みりん 醤油 三温糖 片栗粉

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。今月のりくべつ牛乳は11日(金)です。
 ※食材の都合で献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。
 ・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)	618	762	483
炭水化物(g)	84.0	106.2	55.7
たんぱく質(g)	24.8	29.9	19.9
脂質(g)	20.3	24.2	17.1
塩分(g)	2.66	3.29	2.03