

# 8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					
3 (月)	ごはん						米	強化米					
	ツナ麻婆	ツナ 豆腐		長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく			油	片栗粉			トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 清酒 砂糖		
	酢の物	わかめ		きゅうり			春雨				食塩 穀物酢 しょうゆ 砂糖		
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ 削り節 昆布					じゃがいも				白みそ 赤みそ		
4 (火)	ごはん						米	強化米					
	豚肉のかりん揚げ	豚肩肉		しょうが			片栗粉	いりごま			しょうゆ 砂糖 清酒 食塩		
	おひたし	かつお節		小松菜 白菜							しょうゆ		
	渦潮汁	削り節 昆布 なると		玉ねぎ 人参 もやし			コーン	じゃがいも			みりん しょうゆ 食塩		
5 (水)	食パン							食パン					
	オレンジジュース							オレンジジュース					
	メンチカツ	メンチカツ									ウスターソース		
	リーフレタス			リーフレタス									
	パンプキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳		かぼちゃ 玉ねぎ パセリ			小麦粉	バター			食塩 こしょう 白ワイン コンソメ		
6 (木)	つけナポリタンは、具材の入ったトマトスープにパスタをつけて、「つけ麺」の要領で食べて下さい。スープにはビタミンが豊富な夏野菜が入っています。												
	つけナポリタン	ベーコン 鶏骨 豚骨 生クリーム		人参 セロリ チンゲン菜 スズキニ オクラ トマト マッシュルーム にんにく ダイストマト ホールトマト缶			スパゲッティ	オリーブ油			ケチャップ ウスターソース 丸鶏がらスープ コンソメ 赤ワイン 砂糖		
	はちみつレモン蒸しパン	鶏卵 牛乳		レモン			ホットケーキミックス粉				はちみつ		
7 (金)	カレーライス	豚もも肉		玉ねぎ 人参 しょうが にんにく			米	強化米	じゃがいも 油	バター 小麦粉	カレー粉 クミン コリアンダー ターメリック オールスパイス レッドチリ	カレー粉 クミン コリアンダー ターメリック オールスパイス レッドチリ カレールウ 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 赤ワイン	
	果物のクリームチーズ和え	クリームチーズ ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶									
17 (月)	いなり寿司	油揚げ					米	強化米				ずし酢	
	即席漬け			しょうが キャベツ きゅうり								食塩	
	貝だくさんみそ汁	鶏もも肉 削り節 昆布		玉ねぎ 人参			じゃがいも				白みそ 赤みそ		
18 (火)	ごはん						米	強化米					
	厚揚げと豚ひきのオイスター煮	厚揚げ 豚ひき肉		人参 たけのこ さやいんげん			油				オイスターソース 清酒 みりん しょうゆ 砂糖		
	おひたし	糸かつお		もやし 小松菜							しょうゆ		
	にら玉スープ	鶏卵 豚骨 鶏骨		干しいだけ にら			片栗粉				しょうゆ 清酒 食塩		
19 (水)	ミルクパン							ミルクパン					
	ミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 生クリーム		玉ねぎ 人参 枝豆			コーン	パン粉	バター		食塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ナツメグ 砂糖		
	ブロッコリーナムル			ブロッコリー			ごま油	すりごま			丸鶏がらスープ こしょう		
	ポトフ	ウイナー 削り節 昆布		玉ねぎ 人参 大根			じゃがいも				食塩 コンソメ しょうゆ 白ワイン こしょう		
20 (木)	暑い日にはびっりの冷やし麺メニュー♪ 陸別の給食では、初の冷たい麺の提供です。麺の上に具材をのせ、タレをかけて食べて下さい。												
	冷やしラーメン	鶏ささみ 錦糸卵		もやし きゅうり ミニトマト			中華めん				冷やしラーメンのたれ		
	から揚げ	鶏もも肉		しょうが にんにく			小麦粉	片栗粉	油		しょうゆ 清酒 みりん		
21 (金)	道産牛肉の消費しようという取り組みで、無償提供していただいた牛肉を使い、焼肉丼を提供します。詳しくは裏面の献立のお知らせをご覧ください。牛肉を食べてスタミナをつけましょう。												
	スタミナ焼肉丼	牛肉		玉ねぎ にら りんご にんにく しょうが			米	強化米			清酒 みりん しょうゆ 砂糖		
	わかめスープ	鶏骨 わかめ		長ねぎ			いりごま				しょうゆ 丸鶏がらスープ 食塩 こしょう		
	ずいか			ずいか									
24 (月)	ごはん						米	強化米					
	たらのカレーパン粉焼き	たら		パセリ			小麦粉	パン粉	オリーブ油		食塩 こしょう カレー粉 白ワイン		
	ズッキーニとベーコンのソティ	ベーコン		ズッキーニ			コーン	バター			しょうゆ 食塩 こしょう		
	ジュリアンスープ	鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ							白ワイン しょうゆ 食塩 こしょう		
25 (火)	ごはん						米	強化米					
	豚肉のごま揚げ	豚肩肉		しょうが にんにく			小麦粉	片栗粉	いりごま 油		清酒 みりん しょうゆ		
	枝豆サラダ	ハム ひじき		もやし 枝豆 人参			油				しょうゆ 食塩 穀物酢 砂糖		
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 削り節 昆布 わかめ		長ねぎ							白みそ 赤みそ		
26 (水)	かぼちゃパン							かぼちゃパン					
	鶏肉の梅マヨ焼き	鶏もも肉									しょうゆ 白みそ マヨネーズ 梅びしお 本みりん		
	さつまいものミルク煮	牛乳					さつまいも				砂糖		
	サムゲタン風スープ	鶏もも肉 鶏骨		大根 人参 干しいだけ 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ			大麦				清酒 食塩 こしょう 鳥がらスープ 丸鶏がらスープ		
27 (木)	みそ煮込みうどん	豚もも肉 ちくわ うすら卵 削り節 昆布		人参 小松菜 長ねぎ 干しいだけ			うどん				清酒 みりん しょうゆ 白みそ 赤みそ		
	スパイシーポテト						じゃがいも	油			食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ		
28 (金)	タコライスはごはんの上に、野菜→お肉の順に盛り付けて食べて下さい。												
	タコライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ		ホールトマト缶 にんにく レタス トマト きゅうり			米	強化米	油		ケチャップ 中濃ソース コンソメ		
	塩ワタンスープ	豚もも肉 鶏骨 豚骨		人参 小松菜 メンマ 長ねぎ しょうが			ワタンの皮	油			清酒 しょうゆ 食塩 こしょう		
	ミニワッフル (カスタード)						ワッフル						
31 (月)	ごはん						米	強化米					
	さばみそ	さば		しょうが							清酒 白みそ 砂糖		
	ごま和えサラダ			小松菜 キャベツ 人参			いりごま	ごま油			しょうゆ		
	けんちん汁	豚もも肉 豆腐 削り節 昆布		人参 大根 ごぼう 長ねぎ			こんにゃく	油			清酒 しょうゆ 食塩		

※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、28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、ご了承下さい。

※給食センターの食育園場で、「とうもろこし」を栽培しております。8月下旬から9月上旬の給食で提供予定です。

・毎日の給食の写真は、インターネットに記載しております。  
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)	659	829	374
炭水化物 (g)	77.8	117.1	56.8
たんぱく質 (g)	25.9	32.0	14.0
脂質 (g)	21.6	25.9	10.2
塩分 (g)	2.4	3.0	1.6