

12月 給食こんだて表

陸別町給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
1 (火)	ごはん		米 強化米		
	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく たけのこ 人参 ビーマン もやし	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 昆布 煮干し	じゃがいも こんにゃく 油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	白みそ 赤みそ
陸別町のゲゼレ工房のウィンナーを使ったホットドッグです。お楽しみに♪					
2 (水)	ホットドッグ	ウィンナー	コッパン		ケチャップ
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも コーン		マヨネーズ 砂糖 食塩 こしょう
	中華スープ	鶏もも肉 鶏骨 厚削り	春雨 ごま油 じゃがいもでん粉	たもぎだけ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
3 (木)	みそうどん	鶏もも肉 油揚げ なたと 厚削り 昆布	うどん ごま油 ごま	しょうが 干しいだけ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	白みそ 赤みそ 砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	きのこの中華和え	ハム	ごま油 ごま	えのきたけ ぶなしめじ もやし	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢
4 (金)	ポークカレー	豚もも肉 大豆	米 強化米 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく しょうが	食塩 こしょう カレー粉 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 カルダモン 鶏がらスープ 中華ソース ケチャップ しょうゆ 白ワイン
	ピーチゼリー				ピーチゼリー
7 (月)	ごはん		米 強化米		
	さばみそ	さば		しょうが	白みそ 清酒 砂糖
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 厚削り	油	ふぎ 人参 干しいだけ	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	すまし汁	厚削り 昆布	そうめん 焼きふ	長ねぎ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
8 (火)	ごはん		米 強化米		
	ホイコーロー	豚肩肉	油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 ビーマン キャベツ	白みそ 清酒 こいくちしょうゆ テンメンジャン 砂糖
	さっぱり漬け	カットわかめ	オリーブ油	大根 人参	りんご酢 こいくちしょうゆ からし 砂糖
	ワンタンスープ	豚もも肉 豚骨	ワンタンの皮 油	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
9 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	チキンのマーマレード焼き	鶏もも肉	オリーブ油	にんにく	マーマレードジャム こいくちしょうゆ 食塩
	小松菜とささみのマヨ和え	鶏ささみ		小松菜	マヨネーズ 砂糖
ポテトクリームシチュー	豚ベーコン 牛乳	じゃがいも 小麦粉 油 有塩バター	玉ねぎ マッシュルーム	白ワイン コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ	
10 (木)	塩ラーメン	豚肩肉 なたと 茎わかめ 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華種	にんにく しょうが メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう
	黄な粉ポテト	きな粉	じゃがいも 油		砂糖
11 (金)	かき揚げ丼	えびいかかき揚げ(中)	米 強化米 油	野菜かき揚げ(保・小)	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖 白だし
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ	食塩
	もずくスープ	もずく 鶏骨		きくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
14 (月)	ごはん		米 強化米		
	たらフライ	たら	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう こいくちしょうゆ
	切干大根の炒り煮	油揚げ さつま揚げ 干しひじき	こんにゃく 油	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 本みりん
	とさんご汁	厚削り 昆布	じゃがいも コーン	もやし 人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
15 (火)	ごはん		米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく たけのこ 枝豆	砂糖 トウバンジャン 清酒 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 白みそ
	ナムル	ハム 茎わかめ	ごま油 ごま	もやし 人参	穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ
サンラータン	鶏卵 厚削り 鶏骨		にら きくらげ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油 清酒 食塩 こしょう	
16 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	クロッケのツナソース	マスカルポーネチーズ ツナ	クロッケ 油		マヨネーズ パセリ
	わかめサラダ	わかめ	春雨 油	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢
具だくさんスープ	ベーコン 鶏骨	じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜	コンソメ こしょう	
17 (木)	和風スパゲティ	鶏もも肉	スパゲティ 油 有塩バター	ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ 玉ねぎ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 昆布茶
	ジャーマンスープ	ベーコン 鶏骨	じゃがいも	干しいだけ	鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
	ココナッツ蒸しパン	鶏卵 牛乳	ホットケーキミックス粉	ココナッツミルク	ココア ココナッツパウダー 砂糖
蒸しパンシリーズの新作です。ココア生地にはココナッツをまぶして作ります。					
18 (金)	ほたてごはん	ほたて貝柱 油揚げ	米 強化米	人参 干しいだけ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩 本みりん
	豚肉とれんこんの切り昆布炒め	豚肩肉 切り昆布 昆布 厚削り 煮干し	ごま油 ごま	れんこん 玉ねぎ	清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん
	おひたし	かつお節		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	玉ねぎと玉子のみそ汁	鶏卵 煮干し 昆布 厚削り		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
21 (月)	ごはん		米 強化米		
	ほっけザンギ	ほっけザンギ	油		
	ひじきのサラダ	干しひじき ハム	ごま油	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢 こしょう
じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ 煮干し 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ	
少し早めのクリスマス給食です。道産牛肉学校給食提供事業による和牛を使ったステーキをメインにしました。お楽しみデザートありますよ！お楽しみに♪					
22 (火)	ガーリックライス		米 有塩バター	にんにく	白ワイン こいくちしょうゆ パセリ
	カットステーキ	和牛肩肉			食塩 こしょう
	カラフルソテー		オリーブ油	ブロッコリー 赤ビーマン 黄ビーマン	食塩 こしょう
	コンソメスープ	ベーコン	コーン	人参 玉ねぎ	コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ
	お楽しみデザート	牛乳	ホットケーキミックス粉 有塩バター		ココア チョコレート 砂糖
23 (水)	ソフトフランス		ソフトフランス		
	高野豆腐入りミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏卵	有塩バター パン粉	玉ねぎ 人参 枝豆	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ソース ケチャップ 砂糖
	ごほうサラダ		コーン	ごほう 人参	マヨネーズ
ポトフ	ウィンナー 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 大根	食塩 こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう コンソメ	
24 (木)	カレーうどん	鶏もも肉 厚削り 昆布	うどん 油	小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ 人参 長ねぎ	カレー粉 カレー粉 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	枝豆サラダ	ハム 干しひじき	ごま油 ごま	もやし 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩
	ヨーグルト	ヨーグルト			
25 (金)	わかめごはん		米 強化米 ごま		清酒 わかめごはんの素
	キャベツのマヨ炒め	豚ひき肉	油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	オイスターソース マヨネーズ 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	白玉汁	鶏もも肉 厚削り 昆布	白玉	小松菜 ごぼう 人参 干しいだけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩
28 (月)	焼豚チャーハン	豚肩肉	米 油 ごま油 コーン	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 こしょう
	肉しゅうまい	肉しゅうまい			
わかめスープ	カットわかめ 鶏骨		長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ こしょう	

※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。

※食材の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

・毎月の給食の写真は、インターネットに記載しております。
月2回程度更新しておりますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用下さい。

一食あたりの平均摂取量	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	665	797	395
炭水化物(g)	89.6	109.2	59.3
たんぱく質(g)	26.4	31.3	14.7
脂質(g)	22.3	26.1	10.9
塩分(g)	2.7	3.4	1.9