

11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
2 (月)	ごはん		米 強化米		
	秋野菜と鶏肉の炒め物	鶏もも肉 生揚げ	オリーブ油	れんこん まいだけ エリンギ いんげん	食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ
	小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ 煮干し 昆布		小松菜	白みそ 赤みそ
4 (水)	ごはん		米 強化米		
	千ジャオソース	豚肩肉	小麦粉 じゃがいも ごま油 油	たけのこ 青ピーマン しょうが にんにく	食塩 砂糖 清酒 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ こしょう
	中華サラダ		春雨 ごま油 ごま	もやし	穀物酢 こいくちしょうゆ こしょう 砂糖
	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
5 (木)	きつねうどん	鶏もも肉 なると 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	白菜 小松菜 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩
	とり天	鶏むね肉	小麦粉 油	しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
6 (金)	切干大根の混ぜごはん	豚ひき肉 鶏ひき肉	米 強化米 油	玉ねぎ 人参 切干大根 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 清酒
	白身魚のフライ	白身魚のフライ	油		こいくちしょうゆ
	即席漬け			キャベツ 人参 しょうが	こいくちしょうゆ
	豆腐とねぎのみそ汁	木綿豆腐 煮干し 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
9 (月)	ごはん		米 強化米		
	にんじんつくね	鶏ひき肉 鶏卵	パン粉 じゃがいもでん粉	人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖 白みそ
	キャベツのなめたけ和え			キャベツ	なめたけ 食塩
	大根スープ	鶏むね肉 昆布 厚削り		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
10 (火)	ごはん		米 強化米		
	豚肉の甘みそ炒め	豚もも肉	油	にんにく もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 白みそ 砂糖
	大根のどほろ煮	豚ひき肉	油	大根	本みりん 砂糖 清酒 こいくちしょうゆ
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ 煮干し 昆布		白菜	白みそ 赤みそ
11 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	スパイシーチキン	鶏もも肉		にんにく しょうが	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう カレー粉
	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	油 ごま	小松菜 もやし	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	クラムチャウダー	あさり ハム 牛乳	じゃがいも 小麦粉 油 有塩バター	人参 玉ねぎ	コンソメ こしょう パセリ
12 (木)	ミートソーススパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン りんご にんにく	トマト缶 クチャップ ソース オイスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう
	青のりポテト		じゃがいも 油		食塩 あおさ
	ダイススープ	昆布 厚削り		大根 人参 玉ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
13 (金)	肉みそビビンバ	豚ひき肉 鶏ひき肉 茎わかめ	米 強化米 油 ごま油	長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参	トウバンジャン 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ
	チンゲン菜のスープ	ハム 昆布 厚削り 鶏骨	春雨 コーン	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
16 (月)	ごはん		米 強化米		
	さばの竜田揚げ	さば	じゃがいもでん粉 油	しょうが	清酒 こいくちしょうゆ
	ごま和え		ごま油	小松菜 もやし 人参	こいくちしょうゆ 砂糖
	じゃがいものみそ汁	わかめ 昆布 煮干し	じゃがいも		白みそ 赤みそ
17 (火)	ごはん		米 強化米		
	豆腐の中華煮	木綿豆腐 豚肩肉	油 ごま油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく	清酒 本みりん 砂糖 鶏ガラスープ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ためき汁	豚肩肉 こんにゃく 昆布 厚削り	油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
18 (水)	食パン		食パン		
	パンフキンシチュー	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター	西洋かぼちゃ 玉ねぎ 人参	食塩 こしょう パセリ 白ワイン コンソメ 鶏がらスープ
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ	人参	食塩 こしょう エッグゲア
	ジョアストロベリー	ジョアストロベリー			
19 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なると 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 人参	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	バジル長芋		長芋 油		食塩 こしょう バジル
20 (金)	ゆかりごはん		米 強化米		ゆかりごはんの素
	鶏肉とじゃがいものガーリック炒め	鶏もも肉	じゃがいも 油	にんにく	食塩 こしょう こいくちしょうゆ パセリ
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	しめじのみそ汁	油揚げ 煮干し 昆布		ふなしめじ	白みそ 赤みそ
24 (火)	ごはん		米 強化米		
	鮭のみぞゆうあん焼き	鮭			こいくちしょうゆ 白みそ 本みりん 清酒
	おひたし	かつお節		もやし ほうれん草	こいくちしょうゆ
	肉団子のお吸い物	肉団子 昆布 厚削り		白菜 人参 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
25 (水)	ごはん		米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 焼き豆腐	じゃがいも しらたき 油	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参	清酒 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ
	さつま汁	鶏もも肉 昆布 厚削り	さつまいも 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
26 (木)	ほたてパスタ	ほたて貝柱 干し貝柱	スパゲティ オリーブ油 有塩バター	ほうれん草 まいだけ エリンギ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	甘納豆蒸しパン	鶏卵 牛乳	ホットケーキミックス粉		砂糖 甘納豆
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	パセリ 白ワイン こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	道産水産物学校給食提供推進による、ほたての提供第3弾！ ほたてのうま味を味わって下さい！				
27 (金)	チキンカレー	鶏もも肉	米 強化米 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 枝豆	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 鶏ガラスープ 中華ソース クチャップ しょうゆ 赤ワイン
	みかんゼリー		ナタデココ	みかん缶詰	みかんゼリー
30 (月)	ごはん		米 強化米		
	鹿フルコギ	鹿肉	ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし にら しめじ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 こしょう トウバンジャン
	春雨サラダ	ハム	春雨 もやし ごま油 ごま	もやし	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 からし
	大根のみそ汁	油揚げ 昆布 煮干し		大根	白みそ 赤みそ

※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、13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。

※10月22日（木）の「さつまいもと黒ごま蒸しパン」の材料に黄な粉を追加しました。給食だよりに追記をお願いいたします。

・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回の程度更新しておりますので、ぜひお子様との話題作りにご活用下さい。

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)	712	827	436
炭水化物(g)	95.2	112.1	64.1
たんぱく質(g)	30.3	35.1	17.9
脂質(g)	23.4	26.6	12.0
塩分(g)	2.6	3.1	1.8