

# 9月

# 給食こんだて表

陸別町給食センター

日	こんだて	赤の仲間 体をつくる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料その他
1 (火)	ゆかりご飯		米 強化米		ゆかり
	豚のしょうが焼き	豚肩ロース		玉ねぎ しょうが	清酒 本みりん しょうゆ
	五目豆	大豆 鶏もも肉	こんにゃく	干しいたけ 人参	清酒 しょうゆ 本みりん 砂糖
	豆腐と油揚げのみそ汁	木綿豆腐 油揚げ 削り節 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
2 (水)	食パン		食パン		
	クロックのツナソース	マスカルポーネチーズ ツナ	クロック 油	乾燥パセリ	マヨネーズ
	棒々鶏サラダ	鶏ささみ	ねりごま ごま油 ラー油	きゅうり もやし しょうが	しょうゆ 白みそ 穀物酢 砂糖
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリ にんにく	ケチャップ トマトホール缶 赤ワイン フイヨン コンソメ 食塩 こしょう
3 (木)	いちごジャム				いちごジャム
	豚肉とごぼうの和風スパゲティ	豚肩肉	スパゲティ 油	ごぼう 玉ねぎ ぶなしめじ 長ねぎ にんにく	昆布茶 清酒 しょうゆ 本みりん
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー		キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	焼きとうもろこし		とうもろこし バター		しょうゆ
<b>給食センターの食育ほ場でとれた、とうもろこしです。天候などによっては提供できない場合がありますのでご承知おき下さい。提供できない場合は、フライドポテトを予定しております。</b>					
4 (金)	ピビンパチャーハン	牛もも肉 鶏卵	米 強化米 油	白菜キムチ 人参 長ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 清酒 本みりん
	シーザーサラダ	ベーコン 粉チーズ	コーン	キャベツ にんにく	食塩 レモン汁 マヨネーズ こしょう
	わかめスープ	わかめ 鶏骨		長ねぎ	コンソメ 丸鶏がらスープ こしょう
7 (月)	ごはん		米 強化米		
	酢豚	豚肩肉	でん粉 油	しょうが 玉ねぎ 人参 水煮たけのこ 青ピーマン 干しいたけ	しょうゆ 清酒 ケチャップ 穀物酢 砂糖
	ブロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ		ブロッコリー	マヨネーズ
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 ごま ごま油	長ねぎ きくらげ	清酒 しょうゆ 食塩 こしょう
8 (火)	ごはん		米 強化米		
	さばの香味揚げ	さば	小麦粉 でん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 しょうゆ 食塩
	ひじきのサラダ	干しひじき	ごま油	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 穀物酢 こしょう 砂糖
	じゃがいもとしめじのみそ汁	削り節 昆布	じゃがいも	ぶなしめじ	白みそ 赤みそ
9 (水)	ジョアプレーン	ジョアプレーン			
	ナン		ナン		
	スープカレー	鶏もも肉 鶏骨 豚骨	オリーブ油 じゃがいも 油	にんにく 西洋かぼちゃ 玉ねぎ 青ピーマン	白ワイン 食塩 こしょう カレー粉 しょうゆ コンソメ 鶏がらスープ トマトホール缶
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ	人参 キャベツ きゅうり	食塩 こしょう マヨネーズ
10 (木)	みそラーメン	豚ひき肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華麺 ごま ごま油 ラード	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 人参 ほうれん草 長ねぎ	しょうゆ 清酒 本みりん 豆板醤 白みそ 赤みそ 砂糖
	もずくサラダ	もずく	ごま油	もやし 人参 きゅうり	しょうゆ 穀物酢 砂糖
	五目ごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ	米 強化米 油	ごぼう 人参	清酒 食塩 しょうゆ 本みりん 砂糖
	ザンタレ	鶏もも肉	小麦粉 でん粉 油	しょうが にんにく	清酒 しょうゆ 穀物酢 砂糖
11 (金)	塩もみ	塩昆布		きゅうり かぶ	食塩
	なすのみそ汁	削り節 昆布	ごま油	長ねぎ なす しょうが にんにく	白みそ 赤みそ
	ごはん		米 強化米		水
	たららのホイル焼き	たら	バター とうもろこし	玉ねぎ マッシュルーム	食塩 こしょう 白みそ マヨネーズ
14 (月)	おひたし	かつお節		白菜 小松菜	しょうゆ
	鶏団子のすまし汁	肉団子 厚削り 昆布		長ねぎ しょうが	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
	ごはん		米 強化米		
	麻婆なす	豚ひき肉 生揚げ	油 上白糖 でん粉	長ねぎ なす しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ 清酒 赤みそ 八丁みそ 砂糖
15 (火)	ナムル	ハム 茎わかめ	ごま油 ごま	もやし 人参	穀物酢 しょうゆ 砂糖
	キャベツと玉ねぎのみそ汁	キャベツ 玉ねぎ 削り節 昆布		キャベツ 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	コッペパン		コッペパン		
	エビカツレツ	エビカツレツ	油		ウスターソース
16 (水)	サイコロサラダ	ハム	ごま油 コーン	人参 きゅうり	しょうゆ 穀物酢 からし 砂糖
	ポテトクリームシチュー	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油 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
	山菜うどん	鶏もも肉 油揚げ なるこ 昆布 削り節	うどん	なめこ たけのこ ぶき わらび 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	清酒 しょうゆ 本みりん
	じゃがバター		じゃがいも 油 バター		食塩
<b>9月から、じゃがいもや長ねぎは給食センターの食育ほ場のものを使います。新鮮で栄養価が豊富が食材を味わえることは幸せなことです。味わって食べて下さい。</b>					
18 (金)	やきとり丼	鶏もも肉 鶏卵	米 強化米 油	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ 砂糖
	きゅうりのびりっと漬け			大根 きゅうり	しょうゆ 穀物酢 一味とうがらし
	焼きふと長ねぎのみそ汁	削り節 昆布	焼きふ	長ねぎ	白みそ 赤みそ
23 (水)	ごはん		米 強化米		
	肉じゃが	豚肩肉 削り節 昆布	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参 枝豆	しょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	しょうゆ
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 削り節 昆布		大根	白みそ 赤みそ
24 (木)	ボンゴレパスタ	あさり	スパゲティ オリーブ油 バター	玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム にんにく	しょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう 鶏がらスープ
	野菜のスープ	ベーコン		白菜 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	りんご蒸しパン	鶏卵 牛乳	ホットケーキ粉	りんごピューレ りんご	砂糖
25 (金)	ほたてフライカレー	豚肩肉 ほたてフライ	米 強化米 小麦粉 油 バター じゃがいも	玉ねぎ にんにく 人参 グリンピース	鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 食塩 こしょう カレールウ コンソメ トマトピューレ
	フルーツカルピス			みかん缶 バイン缶 黄桃缶	カルピス
<b>北海道の取り組みで無償提供していただく、ホタテフライです。カレーライスにトッピングして食べて下さい。</b>					
28 (月)	ごはん		米 強化米		
	さんまの煮つけ	さんま 昆布 削り節		しょうが	清酒 しょうゆ 砂糖
	いものケチャップ炒め	豚ひき肉	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう
	しょうゆ汁	鶏もも肉 生揚げ 削り節 昆布		大根 人参 長ねぎ	
29 (火)	ごはん		米 強化米		
	みそカツ	豚肩ロース肉	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 本みりん 赤みそ 八丁みそ 砂糖
	もやしのごま酢サラダ		ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり	穀物酢 しょうゆ 砂糖
	きのこ汁	豚肩肉 油揚げ 削り節 昆布	油	ぶなしめじ えのきたけ なめこ ごぼう 長ねぎ	清酒 しょうゆ 食塩
30 (水)	クロワッサン		クロワッサン		
	鶏肉のはちみつしょうゆ焼き	鶏もも肉			清酒 本みりん しょうゆ はちみつ
	ツナサラダ	ツナ	ごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参	穀物酢 しょうゆ 砂糖
	ふわふわスープ	ベーコン 鶏卵 粉チーズ	じゃがいも パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ フイヨン 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、18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。

・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)	655	763	391
炭水化物(g)	84.5	100.1	55.9
たんぱく質(g)	26.2	30.2	14.8
脂質(g)	21.9	24.8	10.7
塩分(g)	3.1	3.7	2.2