

# 8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		精白米 強化米		
	鮭の焼き漬け	鮭			清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	五目豆	大豆 鶏もも肉	こんにゃく	人参 干しいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	芋団子汁	厚削り 昆布	いももち	たもぎたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
3 (火)	大根菜とじゃこのおにぎり	しらす干し	精白米 ごま油	大根葉	
	うまきキン	鶏もも肉		にんにく	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん こしょう マヨネーズ レモン汁
	豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも こんにゃく 油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
4 (水)	ピザトースト	豚ベーコン チーズ	食パン	玉ねぎ 青ピーマン	ケチャップ 白ワイン こしょう バジル トマト缶
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ			ウスターソース
	ふわふわスープ	豚ベーコン 鶏卵 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 こしょう
5 (木)	冷やしごまだれうどん	鶏ささみ	うどん	きゅうり 人参 もやし	ごまつゆ
	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
6 (金)	焼き豚チャーハン	豚肩肉	精白米 油 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 こしょう
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 ごま	えのきたけ ぶなしめじ もやし きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨	ごま じゃがいもでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
17 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらの西京漬け	たら	三温糖		食塩 本みりん 清酒 白みそ
	切干大根の炒り煮	さつま揚げ 干しひじき 厚削り 昆布	油	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	キャベツのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		キャベツ	白みそ 赤みそ
18 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	ポークシチュー	豚もも肉 牛乳	じゃがいも 小麦粉 油 有塩バター	玉ねぎ 人参 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
	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	ごま油 いりごま	もやし 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 砂糖
	黄桃			黄桃缶	
19 (木)	肉みそパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏骨	スパゲティ 油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	赤みそ こいくちしょうゆ 八丁みそ テンメンジャン トウバンジャン 清酒 砂糖
	野菜のスープ	豚ベーコン		白菜 玉ねぎ マッシュルーム	コンソメ こしょう
	ココア蒸しパン	鶏卵 牛乳	ホットケーキミックス粉		ココアパウダー 砂糖
20 (金)	やきとり丼	焼き鳥缶 鶏卵	精白米 油	しょうが 玉ねぎ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
	きゅうりのピリっと漬け			きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 とうがらし
	たぬき汁	豚肩肉 昆布 厚削り	こんにゃく 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 本みりん
23 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのカレー揚げ	ほっけ	小麦粉 パン粉 油		清酒 こいくちしょうゆ カレー粉
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 ごま油 ごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし 砂糖
	小松菜と玉ねぎのみそ汁	厚削り 昆布		小松菜 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
24 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	肉じゃが	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	梅かつお和え	かつお節		もやし 小松菜	梅びしお
	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
25 (水)	ホットドッグ	ウィンナー	コッペパン		ケチャップ
	ひじきのサラダ	干しひじき 豚ロースハム	ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 砂糖
	ワンタンスープ	豚肩肉 鶏骨 豚骨	ワンタンの皮 油	人参 長ねぎ 小松菜	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
26 (木)	長崎ちゃんぽん	豚肩肉 蒸しかまぼこ 牛乳 厚削り 昆布 鶏骨 豚骨	中華めん 油	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう
	肉じゃうまい	肉じゃうまい			
27 (金)	チキンカレー	鶏もも肉 ゆで大豆	精白米 強化米 油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	トマト缶 食塩 こしょう カレールウ 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 チリパウダー カルダモン ケチャップ ウスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン 鶏がらスープ
	果物ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	
30 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	チンジャオロース	豚肩肉	小麦粉 じゃがいも ごま油	たけのこ 青ピーマン しょうが にんにく	砂糖 食塩 こしょう 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
	ナムル	豚ロースハム	ごま油 いりごま	もやし 人参 きゅうり	穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール 鶏骨 豚骨		白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
31 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	みそカツ	豚肩ロース	小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油		食塩 こしょう 清酒 本みりん 八丁みそ 砂糖
	小松菜とベーコンのサラダ	豚ベーコン	油 いりごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 砂糖
	けんちん汁	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。  
 今月のりくべつ牛乳は、8月27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。

・毎月の給食の写実は、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)	686	815	389
炭水化物 (g)	91.2	110.1	57.6
たんぱく質 (g)	27.6	32.9	15.4
脂質 (g)	21.7	25.4	9.8
塩分 (g)	2.8	3.4	2