

6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		精白米 強化米			
	ふきと豚肉のみぞきんぴら	豚肩肉 油揚げ 厚削り 昆布	油 ごま	ふき 人参 水煮だけのこ	白みそ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖	
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ	
	鶏千ゲ	鶏むね肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	ごま油	白菜キムチ 白菜 いら 長ねぎ にんにく	白みそ 食塩 こしょう 清酒	
2 (水)	揚げパン・ココア		ソフトフランス 油		ココア 砂糖	
	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	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう	
	ポトフ	豚ウィンナー 鶏骨	じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根	食塩 コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン	
3 (木)	鶏肉ときのこの和風スパゲティ	鶏もも肉	スパゲティ オリーブ油 バター	ふなしめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 大根	白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ 昆布茶	
	ダイススープ	昆布 厚削り		大根 人参 セロリ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう	
	黄桃			黄桃缶		
4 (金)	スタミナ丼	鶏もも肉	精白米 油	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 いら	鶏がらスープ 清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 こしょう	
	かみかみサラダ	ハム 大豆	ごま油 コーン	人参 きゅうり	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 からし	
	なめこのみぞ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		なめこ	白みそ 赤みそ	
7 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	鯖のフライ	さわら	小麦粉 パン粉 油		清酒 こいくちしょうゆ	
	切干大根の炒り煮	さつま揚げ 厚削り 昆布	油	切干大根 人参	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖	
	キャベツのみぞ汁	生揚げ 厚削り 昆布		キャベツ	白みそ 赤みそ	
8 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	油 じゃがいもでん粉 ごま油	しょうが にんにく 水煮だけのこ 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ	赤みそ トウバンジャン 清酒 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 砂糖	
	棒々鶏サラダ	鶏ささみ	ごま ごま油	きゅうり もやし しょうが	こいくちしょうゆ ラー油 穀物酢 白みそ 砂糖	
	もずくスープ	もずく 鶏骨		乾燥きくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ	
9 (水)	コッペパンにツナサラダを挟んで、サンドウィッチにして食べて下さい。食べる前は、しっかり手洗いしましょう！					
	ツナサンド	ツナ水煮	コッペパン	きゅうり キャベツ	マヨネーズ こしょう	
	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	
	オニオンスープ	豚ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ 人参 エリンギ	コンソメ 食塩 こしょう	
10 (木)	きつねうどん	鶏もも肉 油揚げ なたと 昆布 厚削り	うどん	小松菜 人参 長ねぎ	食塩 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒	
	ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ	小麦粉 油		青のり	
11 (金)	ビビンバチャーハン	牛もも肉 鶏卵	精白米 油	白菜キムチ 人参 長ねぎ しょうが にんにく	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖	
	わかめサラダ	カットわかめ	春雨 ごま油	きゅうり 人参 キャベツ	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖	
	中華コーンスープ	木綿豆腐 厚削り 鶏骨	ごま油 じゃがいもでん粉 コーン	たまごだけ ほうれん草	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏ガラスープ こしょう	
14 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	ほっけフライ	ほっけフライ	油		こいくちしょうゆ	
	五目豆	大豆 鶏もも肉	こんにゃく	人参 ごぼう	清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん	
15 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	ホイコーロー	鶏もも肉	油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ テンメンジャン 白みそ	
	ナムル	ハム	ごま油 いりごま	もやし 人参 きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ	
	小松菜と玉ねぎのみぞ汁	厚削り 昆布		小松菜 玉ねぎ	白みそ 赤みそ	
16 (水)	食パン		食パン			
	マカロニクリームソース煮	ベーコン 生クリーム 牛乳	スパゲティ オリーブ油	水煮マッシュルーム 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう クリームポータージュ	
	ささみサラダ	鶏ささみ	ごま油	もやし 人参 きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖	
	いちごジャム				いちごジャム	
17 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なたと 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華種 ラード	しょうが にんにく 水煮メンマ 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	
	春巻	春巻	油			
18 (金)	ふきごはん	豚ひき肉 昆布 厚削り	精白米 強化米 油	ふき 人参 切干大根 干しいたけ	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん	
	肉しょうまい	肉焼売				
	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 食塩	
21 (月)	ごはん		精白米 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 水煮だけのこ 人参 青ピーマン もやし 玉ねぎ	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏ガラスープ	
22 (火)	けんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 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	
	ごはん		精白米 強化米			
	すき焼き風煮	豚肩肉 焼き豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油	人参 白菜 長ねぎ	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん	
	からし和え	焼き竹輪		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ からし	
23 (水)	大根のみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ	
	ジョアストロベリー	ジョアストロベリー				
	黒糖パン		黒糖パン			
	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン 人参 にんにく	砂糖 鶏がらスープ 赤ワイン 食塩 こしょう コンソメ トマト缶	
スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ	人参 きゅうり	食塩 こしょう マヨネーズ		
24 (木)	まぜそばとは、スープ(汁)のないラーメンで、具と麺をからめて食べる麺料理です。新メニューです！お楽しみに♪					
	まぜそば	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏骨	中華種 油 ごま油	いら 人参 玉ねぎ 水煮だけのこ にんにく しょうが	丸鶏がらスープ 清酒 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 白みそ 赤みそ 豆板醤	
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 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	
25 (金)	救給カレーは、給食センターで非常時に備蓄しているものです。この救給カレーは、東日本大震災の時にライフラインが途絶えた中でも、食べることができるものとして開発されたものです。					
	救給カレー		救給カレー			
	フライドチキン	鶏手羽元 牛乳 鶏卵	小麦粉 油		オールのバイス 食塩 こしょう	
28 (月)	果物ゼリー和え			みかん缶 バイン缶 黄桃缶	はちみつレモンゼリー	
	ゆかりごはん		精白米 強化米		ゆかり	
	いり鶏	鶏もも肉 なたと 高野豆腐	こんにゃく 油	しょうが 人参 さやいんげん 水煮だけのこ ごぼう 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖	
29 (火)	白玉汁	鶏もも肉 厚削り 昆布	白玉	小松菜 人参 干しいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩	
	ごはん		精白米 強化米			
	さばの生煮しょうゆ焼き	さば		しょうが	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん	
	キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ もやし 人参	こいくちしょうゆ	
30 (水)	豆腐のみぞ汁	木綿豆腐 油揚げ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ	
	かぼちゃパン		かぼちゃパン			
	鶏つくね	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	パン粉	玉ねぎ しょうが	食塩 鶏がらスープ 白みそ	
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも コーン	きゅうり	食塩 こしょう マヨネーズ 砂糖	
レタスと玉子のスープ	豚ベーコン 鶏卵 鶏骨		レタス	コンソメ こしょう		

※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、6月25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)	655	785	395
炭水化物 (g)	84.7	103.5	56.5
たんぱく質 (g)	26.8	31.9	15.4
脂質 (g)	21.8	25.4	10.9
塩分 (g)	2.4	3.0	1.6