

# 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
1 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	たらのホイル焼き	たら	有塩バター コーン	玉ねぎ 水煮マッシュルーム	食塩 こしょう マヨネーズ 白みそ
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
2 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ずき焼き風煮	豚肩肉 豆腐 昆布 厚削り	じゃがいも しらたき 油	人参 白菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 清酒
	ためぎ汁	豚肩肉 昆布 厚削り	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 ししいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	味付けのり	味付けのり			
4 (木)	鶏子げうどん	鶏もも肉 鶏卵 厚削り 昆布	うどん 油	白菜キムチ 白菜 人参 玉ねぎ なら 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 白みそ 赤みそ
	大学芋		さつまいも 油		こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
5 (金)	三色丼	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 強化米 油	さやいんげん	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	大根のピリっとづけ			大根 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 唐辛子
	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 (月)	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	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	梅かつお和え	かつお節		もやし 小松菜	梅びしお
	玉ねぎと玉子のみそ汁	鶏卵 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
9 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ	小麦粉 じゃがいもでん粉 油		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	春雨サラダ	ハム	春雨 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 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
10 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	鶏肉のはちみつしょうゆ焼き	鶏もも肉			清酒 本みりん こいくちしょうゆ はちみつ
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも 油	玉ねぎ パセリ にんにく	コンソメ こしょう パセリ
	ジュリアンスープ	ハム 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
11 (木)	ポロネーゼ	鶏ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	トマト缶 ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン こしょう
	野菜のスーフ	ベーコン		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ こしょう
	黄桃			黄桃缶詰	
12 (金)	五目ごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ 厚削り 昆布	精白米 油	ごぼう 人参	砂糖 清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	白身魚のフライ	白身魚のフライ	油		こいくちしょうゆ
	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
15 (月)	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	しょうが にんにく 水煮たけのこ 枝豆 長ねぎ 干ししいたけ	砂糖 赤みそ トウバンジャン テンメンジャン 清酒 ハチみつ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	きのこの中華和え	ハム	ごま油 いらごま	えのきだけ 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 豚骨	いらごま 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
16 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉のコチュジャン炒め	豚肩肉	油 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん コチュジャン
	切干大根のごま和え	油揚げ	すりごま	切干大根 もやし 人参	こいくちしょうゆ 食塩 砂糖
	白菜のみそ汁	厚削り 昆布	焼きふ	白菜	白みそ 赤みそ
17 (水)	食パン		食パン		
	ビーフシチュー	和牛肩肉 生クリーム	油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	トマト缶 食塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ
	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 こしょう レモン汁 砂糖
	いちごジャム				いちごジャム
18 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なんと 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華麺 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
	チーズポテト	粉チーズ	じゃがいも 油		こしょう
19 (金)	鹿肉のルーロー飯	鹿肉	精白米 強化米 油 ごま油	干ししいたけ にんにく しょうが 玉ねぎ 水煮たけのこ	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん
	サイコロサラダ	ハム	ごま油 コーン	人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし 砂糖
	ジャーマンスープ	ベーコン 鶏骨	じゃがいも	たもぎだけ	鶏がらスープ コンソメ こしょう
22 (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 キャベツ 水煮たけのこ 人参 ビーマン もやし	清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん
	芋団子汁	厚削り 昆布	芋もち	たもぎだけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
24 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	さば		しょうが	清酒 白みそ 砂糖 本みりん
	五目豆	大豆 鶏もも肉 厚削り 昆布	こんにゃく 油	人参 干ししいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	けんちん汁	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	油	大根 人参 長ねぎ ほうれん草 干ししいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
25 (木)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	黒ごまつくね	鶏ひき肉 鶏卵 絹豆腐	パン粉 いらごま	玉ねぎ しょうが	砂糖 食塩 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒 白みそ
	さっぱり漬け	カットわかめ	オリーブ油	大根 きゅうり 人参	砂糖 りんご酢 こいくちしょうゆ からし
	チンゲン菜のスーフ	豚ベーコン 昆布 厚削り 鶏骨	春雨	チンゲン菜 コーン	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
26 (金)	ポークカレー	豚肩肉	精白米 強化米 油 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	トマト缶 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 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 赤ワイン 鶏がらスープ
	ポテトフライ		じゃがいも 油		
	果物ゼリー和え			みかん缶詰 黄桃缶詰 バイン缶詰	ぶどうゼリー
29 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	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 オリーブ油	にんにく	コンソメ こしょう パセリ
	わかめサラダ	カットわかめ ハム	いらごま ごま油 春雨	キャベツ きゅうり	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢
	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 昆布		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
30 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ホイコーロー	豚もも肉	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 白みそ 清酒 こいくちしょうゆ テンメンジャン
	フロッコリーナムル		ごま油 すりごま	ブロッコリー	丸鶏がらスープ 食塩 こしょう
	ワンタンスープ	豚肩肉 豚骨 鶏骨	ワンタン 油	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう

※保育所以外、毎日牛乳が付きまます。赤の食品です。  
 今月のりくべつ牛乳は、11月15日(月)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。  
 ※10月の給食日よりでトウキ入りカレーの提供日が10月22日(金)と記載がりましたが、正しくは10月29日(金)です。  
 訂正をお願いします。

・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利用下さい。

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)	653	785	387
炭水化物 (g)	89.2	108.8	59.5
たんぱく質 (g)	26.2	30.9	14.6
脂質 (g)	19.8	23.4	9
塩分 (g)	2.8	3.5	1.9