

# 10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 (金)	ゆかりごはん		精白米		ゆかり
	さばの生蒸ししょうゆ焼き	たいせいようさば		しょうが	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	野菜のごま和えサラダ		いりごま ごま油	キャベツ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ
	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 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	肉みぞおでん	鶏ひき肉 豚ひき肉 焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ 昆布 厚削り	油 こんにゃく	人参 大根 水煮ふき	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 赤みそ
	おひたし	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	ひじきばっば				ひじきばっば
5 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	鶏の唐揚げ	鶏もも肉	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	にんにく しょうが	食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ
	酢の物	カットわかめ	春雨	きゅうり	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	さつま汁	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	さつまいも 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	清酒 白みそ 赤みそ
6 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	じゃがいも	玉ねぎ 水煮マッシュルーム 枝豆	コンソメ こしょう 砂糖 トマトホール缶
	ごぼうサラダ			ごぼう 冷凍ホールコーン 人参	エッグケア
	コンソメスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ 人参 玉ねぎ	コンソメ こしょう
7 (木)	肉うどん	豚肩ロース 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	人参 小松菜 長ねぎ たもぎだけ 干しいだけ	清酒 食塩 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油		
8 (金)	ベーコンピラフ	豚ベーコン	精白米 有塩バター オリーブ油	玉ねぎ 人参 枝豆 水煮マッシュルーム	白ワイン 食塩 コンソメ こしょう
	ささみフライ	ささみフライ			ウスターソース
	マカロニスープ	ハム 鶏骨	じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 冷凍ホールコーン	こいくちしょうゆ こしょう 白ワイン
11 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	じゃがいものそばろ煮カレー風味	鶏ひき肉	じゃがいも しらたき 油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ しょうが	清酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 砂糖
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 かつお加工品	油	水煮ふき 人参 干しいだけ	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	すまし汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
12 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	八宝菜	豚肩肉 蒸しかまぼこ うずら卵 鶏骨	油 じゃがいもでん粉	白菜 玉ねぎ 人参 乾燥きくらげ 水煮だけのこしょうが にんにく	清酒 鶏がらスープ 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 砂糖
	もずくサラダ	沖繩もずく	ごま油	もやし 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 いりごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
13 (水)	たまごサンド	鶏卵	コッペパン		エッグケア
	ハーフチキン	鶏もも肉	オリーブ油	にんにく	食塩 こしょう フェネル
	クラムチャウダー	豚ベーコン 牛乳	じゃがいも 有塩バター 小麦粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ こしょう
14 (木)	つけナポリタン	豚ベーコン 生クリーム 鶏骨 豚骨	スパゲティ オリーブ油	人参 セロリ チンゲン菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム にんにく	ケチャップ ウスターソース 丸鶏がらスープ コンソメ 赤ワイン トマト缶 砂糖
	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨 豚骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	パセリ 白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト			
15 (金)	ピビンバ	豚ひき肉 鶏ひき肉	精白米 油 ごま油 いりごま	水煮だけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん トウバンジャン 砂糖 食塩 穀物酢
	玉子スープ	鶏卵 鶏骨 豚骨	いりごま 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
18 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけフライ	ほっけ	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう こいくちしょうゆ
	切干大根の中華風炒め	油揚げ 干しひじき さつま揚げ 厚削り 昆布	油	切干大根 人参	オイスターソース 清酒 本みりん 砂糖 こいくちしょうゆ
	白玉汁	鶏もも肉 厚削り 昆布	白玉	小松菜 ごぼう 人参 干しいだけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩
19 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉の味噌汁あん焼き	豚肩ロース			こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 白みそ
	高野豆腐のチャンフルー	高野豆腐 豚肩肉	油 ごま油	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 水煮だけのこ	鶏がらスープ 丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こしょう こいくちしょうゆ
わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	いりごま 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	
20 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	パンフキンシチュー	豚肩肉 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 有塩バター	西洋がぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ こしょう 白ワイン 鶏がらスープ
	フロッキーのマヨ和え	鶏ささみ			エッグケア
	ハスカップゼリー				ハスカップゼリー
21 (木)	みそラーメン	豚ひき肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華麺 すりごま 油 ラード	玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 人参 メンマ ほうれん草 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 赤みそ 砂糖
	揚げギョーザ	ギョーザ	油		
22 (金)	しょうが焼きごはん	豚肩ロース	精白米	しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	キャベツのおかか和え	花かつお		キャベツ 人参	こいくちしょうゆ
	渦潮汁	豚肩肉 なんと 昆布 厚削り	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 もやし	清酒 白みそ 赤みそ
25 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	だらのマヨネーズ焼き	たら チーズ		玉ねぎ	食塩 こしょう 白ワイン エッグケア パセリ
	大根ときゅうりの梅和え	花かつお		大根 きゅうり	こいくちしょうゆ 梅びしお
	にら玉汁	鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉	にら	赤みそ 白みそ
26 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ガーリックチキン	鶏もも肉	有塩バター	にんにく	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	じゃがいものきんぴら	豚肩肉	じゃがいも こんにゃく 油 いりごま	ごぼう 人参	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
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	冷凍ホールコーン たもぎだけ ほうれん草	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう	
27 (水)	揚げパン・黄な粉	きな粉	ソフトフランスパン 油		食塩 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
	肉団子と春雨のスープ	ミートボール 鶏骨 豚骨	春雨	白菜 人参 干しいだけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
28 (木)	にゅうめん	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	ひやむぎ	白菜 大根 小松菜 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ 油		
29 (金)	トウキ入りカレー	豚肩肉 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	食塩 こしょう カレールー 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 トマト缶
	フルーツボンチ		白玉	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	サイダー

※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、10月8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。  
 ※9月3日(金)に陸別町給食センターの食育園場で収穫した「とうきび」を使用し、「とうもろこしごはん」を提供しました。

・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。

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)	654	786	396
炭水化物 (g)	83.8	103.2	56.5
たんぱく質 (g)	26.9	31.9	15.5
脂質 (g)	22	25.4	11
塩分 (g)	2.6	3.1	1.7