

# 9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 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	チキンのマーメイド焼き	鶏もも肉	オリーブ油	にんにく	こいくちしょうゆ 食塩 ママレードジャム
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく	コンソメ こしょう
	チンゲン菜のスープ	ハム 鶏骨 昆布 厚削り	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
2 (木)	国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業により無償提供していただいた「あずき寒天」です。				
	鶏南蛮うどん	鶏もも肉 厚削り 昆布	うどん	長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖 食塩
	ささみサラダ	鶏ささみ肉	いりごま ごま油	もやし 人参 きゅうり	砂糖 穀物酢 こいくちしょうゆ
3 (金)	あずき寒天				あずき寒天
	ごはん		精白米		
	さばの塩焼き	さば			食塩
	きんぴらごぼう		油 いりごま	ごぼう 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
6 (月)	じゃがいものみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 水菜だけのご 枝豆 干しいたけ 長ねぎ	砂糖 トウバンジャン テンメンジャン 清酒 ハチみそ 赤みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	フロッキーのおかか和え	花かつお		フロッキー	こいくちしょうゆ
7 (火)	トックスープ	鶏もも肉 鶏骨	ごま油 いりごま トック	玉ねぎ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ こしょう
	わかめごはん		精白米 強化米 いりごま		わかめごはんの素
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ 白みそ	こんにゃく 油	人参 さやいんげん	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 白菜	こいくちしょうゆ からし
8 (水)	サンラータン	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 鶏骨	じゃがいもでん粉	乾燥きくらげ 水菜だけのご 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油 鶏がらスープ 清酒 こしょう
	黒糖パン		黒糖パン		
	ヤンニョムチキン	鶏もも肉	小麦粉 油 いりごま	しょうが にんにく	食塩 清酒 ケチャップ 本みりん コチュジャン 砂糖
	サイコロサラダ	ハム	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
9 (木)	春雨スープ	鶏もも肉 鶏骨	春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ こしょう
	小松菜クリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	小松菜 玉ねぎ マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ こしょう
	黄桃			黄桃缶詰	
10 (金)	鶏ミックス丼	鶏もも肉 生揚げ 鶏骨	精白米 強化米 じゃがいもでん粉 小麦粉 油 いりごま	しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン	こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 本みりん
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ	
	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
	ごはん		精白米 強化米		
13 (月)	ほっけのごましょうゆ焼き	ほっけ	いりごま		食塩 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	おひたし	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	玉ねぎと玉子のみぞ汁	鶏卵 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
14 (火)	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 水菜だけのご 人参 青ピーマン キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	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
	白菜のみぞ汁	厚削り 昆布	焼きふ	白菜	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
15 (水)	コッペパン		コッペパン		
	ニョッキ入りシチュー	豚もも肉 牛乳 生クリーム	北あかりニョッキ 米ぬか油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参	清酒 パセリ こしょう コンソメ 白ワイン 鳥がらスープ
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	人参 きゅうり	食塩 こしょう エッグケア
	スライスパン			パインアップル	
16 (木)	担々麺	豚ひき肉 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華麺 油 すりごま ねりごま ごま油	長ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 もやし メンマ 玉ねぎ 人参	白みそ トウバンジャン 砂糖 清酒 こいくちしょうゆ ラー油
	じゃがバター		じゃがいも 油 有塩バター		食塩
	さつまいもときのこのごはん	油揚げ 鶏もも肉 干しひじき 昆布 厚削り	精白米 強化米 さつまいも 油	えのきたけ ぶなしめじ 人参	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	白身魚のフライ	白身魚のフライ			こいくちしょうゆ
17 (金)	具だくさんみぞ汁	豚もも肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	豚ニラ	豚肩肉	油 ごま油	にんにく しょうが にら 玉ねぎ 人参	オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	なめたけ和え			もやし 白菜	なめたけ こいくちしょうゆ
21 (火)	わかめのみぞ汁	油揚げ わかめ 昆布 厚削り			白みそ 赤みそ
	ガーリックトースト		食パン マーガリン オリーブ油	にんにく	パセリ
	チキンカツ	鶏むね肉	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 ウスターソース
	ポトフ	ウィンナー 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう
22 (水)	ポークカレー	豚肩肉 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 クチャップ 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 トマト缶
	果物ゼリー和え			みかん缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰	ぶどうゼリー
	ごはん		精白米 強化米		
	チャフケ	牛ひき肉 豚ひき肉	春雨 油 いりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 にら	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん オイスターソース こしょう
24 (金)	ナムル	ハム	ごま油 いりごま	もやし きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ
	中華スープ	鶏ささみ肉 鶏骨 豚骨	いりごま じゃがいもでん粉	人参 水菜だけのご 干しいたけ 長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
	トンテキ	豚肩ロース肉		にんにく	食塩 こしょう 本みりん こいくちしょうゆ ウスターソース ケチャップ 砂糖
27 (月)	ツナサラダ	まぐろ水煮	いりごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	豆腐のみぞ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ミルクパン		ミルクパン		
	マカロニミートソース煮	豚ひき肉 鶏ひき肉	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく	トマト缶 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう
28 (火)	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ こしょう
	ピーチゼリー				ももゼリー
	焼きたば	豚ばら肉	中華麺 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン	粉末焼きそばソース
	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 こしょう
29 (水)	かぼちゃの煮揚げ		油	えびすかぼちゃ	食塩
	ごはん		精白米 強化米		
	鶏南蛮うどん	鶏もも肉 厚削り 昆布	うどん	長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖 食塩
	ささみサラダ	鶏ささみ肉	いりごま ごま油	もやし 人参 きゅうり	砂糖 穀物酢 こいくちしょうゆ
30 (木)	あずき寒天				あずき寒天
	ごはん		精白米		
	さばの塩焼き	さば			食塩
	きんぴらごぼう		油 いりごま	ごぼう 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
6 (月)	じゃがいものみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 水菜だけのご 枝豆 干しいたけ 長ねぎ	砂糖 トウバンジャン テンメンジャン 清酒 ハチみそ 赤みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	フロッキーのおかか和え	花かつお		フロッキー	こいくちしょうゆ
7 (火)	トックスープ	鶏もも肉 鶏骨	ごま油 いりごま トック	玉ねぎ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ こしょう
	わかめごはん		精白米 強化米 いりごま		わかめごはんの素
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ 白みそ	こんにゃく 油	人参 さやいんげん	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 白菜	こいくちしょうゆ からし
8 (水)	サンラータン	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 鶏骨	じゃがいもでん粉	乾燥きくらげ 水菜だけのご 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油 鶏がらスープ 清酒 こしょう
	黒糖パン		黒糖パン		
	ヤンニョムチキン	鶏もも肉	小麦粉 油 いりごま	しょうが にんにく	食塩 清酒 ケチャップ 本みりん コチュジャン 砂糖
	サイコロサラダ	ハム	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
9 (木)	春雨スープ	鶏もも肉 鶏骨	春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ こしょう
	小松菜クリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	小松菜 玉ねぎ マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ こしょう
	黄桃			黄桃缶詰	
10 (金)	鶏ミックス丼	鶏もも肉 生揚げ 鶏骨	精白米 強化米 じゃがいもでん粉 小麦粉 油 いりごま	しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン	こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 本みりん
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ	
	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
	ごはん		精白米 強化米		
13 (月)	ほっけのごましょうゆ焼き	ほっけ	いりごま		食塩 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	おひたし	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	玉ねぎと玉子のみぞ汁	鶏卵 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
14 (火)	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 水菜だけのご 人参 青ピーマン キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	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
	白菜のみぞ汁	厚削り 昆布	焼きふ	白菜	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
15 (水)	コッペパン		コッペパン		
	ニョッキ入りシチュー	豚もも肉 牛乳 生クリーム	北あかりニョッキ 米ぬか油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参	清酒 パセリ こしょう コンソメ 白ワイン 鳥がらスープ
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	人参 きゅうり	食塩 こしょう エッグケア
	スライスパン			パインアップル	
16 (木)	担々麺	豚ひき肉 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華麺 油 すりごま ねりごま ごま油	長ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 もやし メンマ 玉ねぎ 人参	白みそ トウバンジャン 砂糖 清酒 こいくちしょうゆ ラー油
	じゃがバター		じゃがいも 油 有塩バター		食塩
	さつまいもときのこのごはん	油揚げ 鶏もも肉 干しひじき 昆布 厚削り	精白米 強化米 さつまいも 油	えのきたけ ぶなしめじ 人参	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	白身魚のフライ	白身魚のフライ			こいくちしょうゆ
17 (金)	具だくさんみぞ汁	豚もも肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	豚ニラ	豚肩肉	油 ごま油	にんにく しょうが にら 玉ねぎ 人参	オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	なめたけ和え			もやし 白菜	なめたけ こいくちしょうゆ
21 (火)	わかめのみぞ汁	油揚げ わかめ 昆布 厚削り			白みそ 赤みそ
	ガーリックトースト		食パン マーガリン オリーブ油	にんにく	パセリ
	チキンカツ	鶏むね肉	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 ウスターソース
	ポトフ	ウィンナー 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう
22 (水)	ポークカレー	豚肩肉 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 クチャップ 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 トマト缶
	果物ゼリー和え			みかん缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰	ぶどうゼリー
	ごはん		精白米 強化米		
	チャフケ	牛ひき肉 豚ひき肉	春雨 油 いりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 にら	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん オイスターソース こしょう
24 (金)	ナムル	ハム	ごま油 いりごま	もやし きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ
	中華スープ	鶏ささみ肉 鶏骨 豚骨	いりごま じゃがいもでん粉	人参 水菜だけのご 干しいたけ 長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
	トンテキ	豚肩ロース肉		にんにく	食塩 こしょう 本みりん こいくちしょうゆ ウスターソース ケチャップ 砂糖
27 (月)	ツナサラダ	まぐろ水煮	いりごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	豆腐のみぞ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ミルクパン		ミルクパン		
	マカロニミートソース煮	豚ひき肉 鶏ひき肉	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく	トマト缶 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう
28 (火)	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ こしょう
	ピーチゼリー				ももゼリー
	焼きたば	豚ばら肉	中華麺 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン	粉末焼きそばソース
	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 こしょう
29 (水)	かぼちゃの煮揚げ		油	えびすかぼちゃ	食塩
	ごはん		精白米 強化米		
	鶏南蛮うどん	鶏もも肉 厚削り 昆布	うどん	長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖 食塩
	ささみサラダ	鶏ささみ肉	いりごま ごま油	もやし 人参 きゅうり	砂糖 穀物酢 こいくちしょうゆ
30 (木)	あずき寒天				あずき寒天
	ごはん		精白米		
	さばの塩焼き	さば			食塩
	きんぴらごぼう		油 いりごま	ごぼう 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖

※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、9月17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。  
 ※8月26日(木)に陸別町給食センターの食育農場で収穫した「とうきび」を提供しました。  
 ※今後、作物の収穫状況によっては給食メニューに追加していく予定です。

・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)	646	771	381
炭水化物 (g)	85.3	104.3	56.8
たんぱく質 (g)	26.7	31.6	14.9
脂質 (g)	20.7	23.8	9.7
塩分 (g)	2.5	3.1	1.7