

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 (水)	揚げパン・ココア		ソフトフランスパン 油		砂糖 ココア
	ひじきのサラダ	干しひじき ハム	ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢 こしょう
	ふわふわスープ	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
2 (木)	田舎うどん	鶏もも肉 焼き竹輪 油揚げ 厚削り 昆布	うどん すりごま	たまごだけ 小松菜 長ねぎ 人参 大根	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 白みそ 赤みそ 砂糖
	コロケ		コロケ 油		ウスターソース
3 (金)	わかめごはん		精白米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	ザンタレ	鶏もも肉	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖
	即席漬け			きゅうり キャベツ しょうが	食塩
	ミルク豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 牛乳 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	白みそ 赤みそ
6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。よくかんで食べましょう！					
6 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	たらの西京漬け	たら			食塩 こしょう 本みりん 清酒 白みそ 砂糖
	するめ入り切干大根の煮物	油揚げ するめ 干しひじき	油	切干大根 さやいんげん 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
7 (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	清酒 こいくちしょうゆ テンメンジャン 白みそ 砂糖
	おひたし	花かつお		白菜 小松菜	こいくちしょうゆ
8 (水)	トックスーフ	鶏もも肉 鶏骨	トック ごま油 いりごま	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
	ナン		ナン		
	スープカレー	鶏もも肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	オリーブ油 じゃがいも	にんにく 人参 西洋かぼちゃ ぶなしめじ 玉 ねぎ ブロッコリー セロリ りんご	白ワイン 食塩 こしょう カレー粉 コリアンダー オールスパイス チリパウダー ウスターソース ケチャップ 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
9 (木)	お揚げカリカリサラダ	油揚げ	オリーブ油 コーン	キャベツ きゅうり	めんつゆ
	冷凍カットりんご			冷凍カットりんご	
	みそラーメン	豚ひき肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華めん すりごま ラード	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 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
10 (金)	焼きギョーザ	焼ギョーザ			
	型抜きチーズ	型抜きチーズ			
	韓国風豚もやし丼	豚肩肉	精白米 強化米 油 ごま油 いりごま	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン	白みそ コチュジャン 清酒 本みりん 砂糖
13 (月)	きゅうりの中華和え		ごま油	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	いりごま じゃがいもでん粉	長ねぎ	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
14 (火)	さばの塩焼き	たいせいようさば			食塩
	五目きんぴら	さつま揚げ	つきこんにゃく 油	人参 ごぼう たけのこ	こいくちしょうゆ 砂糖 清酒
	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
15 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 木綿豆腐	じゃがいも しらたき 油	人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	こいくちしょうゆ 酒 本みりん 砂糖
	かきたま汁	鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉 焼きふ	小松菜	こいくちしょうゆ 食塩
16 (木)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	ニョッキ入りシチュー	豚もも肉 牛乳 生クリーム	ニョッキ 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 鳥がらだし
	ささみサラダ	鶏ささみ	ごま油 いりごま	キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢
17 (金)	ジョアストロベリー	ジョアストロベリー			
	肉みそスパゲティ	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	こいくちしょうゆ 赤みそ 白みそ ハチみそ 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 鶏骨		白菜 水煮マッシュルーム	コンソメ こしょう
20 (月)	黄桃			黄桃缶詰	
	ふきごはん	豚ひき肉	精白米 強化米 油	水煮ふき 人参 切干し大根 干しいたけ	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	肉しゅうまい	ジャンボ肉しゅうまい			
21 (火)	渦潮汁	豚肩肉 なた カットわかめ 昆布 厚削り	じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし	清酒 白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		水
	ほっけのから揚げ	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
22 (水)	おかかもやし	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	玉ねぎのみそ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
23 (木)	和風れんこんハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	油 パン粉	玉ねぎ れんこん	砂糖 食塩 こしょう 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	切干大根のごま和え	油揚げ	すりごま	切干し大根 もやし 人参	こいくちしょうゆ 砂糖
	すまし汁	厚削り 昆布	焼きふ	大根 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
24 (金)	食パン		食パン		
	黒豆黄な粉クリーム				黒豆黄な粉クリーム
	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ ブロッコリー 水煮マッシュルーム に んにく	トマト缶 砂糖 鳥がらだし 赤ワイン ケチャップ こしょう コン ソメ
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 砂糖 こいくちしょうゆ
	焼きそば	豚肩肉	中華めん 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン	焼きそばソース
	サンラータン	豚もも肉 木綿豆腐 鶏卵 厚削り 鶏骨	じゃがいもでん粉	乾燥さくらげ 水煮だけのこ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油 丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こ しょう
28 (火)	千キンヨーグルトカレー	鶏もも肉 ヨーグルト 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
	杏仁豆腐			黄桃缶詰	杏仁豆腐
29 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	豚のしょうが焼き	豚肩肉		玉ねぎ しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ひじきの煮物	干しひじき さつま揚げ 油揚げ 水煮大豆	油 上白糖	人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
30 (木)	塩ちゃんこスープ	鶏骨 豚骨		白菜 長ねぎ ミニトマト 水煮だけのこ に んにく	こしょう 丸鶏がらスープ
	ごはん		精白米 強化米		
	高野豆腐のチャンフルー	高野豆腐 豚肩肉	油	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 水煮だけのこ	鶏がらスープ 清酒 こいくちしょうゆ こしょう
29 (水)	酢の物	カットわかめ	春雨	きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	なめこのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		水煮なめこ	白みそ 赤みそ
	コッペパン		コッペパン		
30 (木)	きのこ長ねぎのキャッシュ	鶏卵 生クリーム チーズ	有塩バター	ぶなしめじ エリンギ 長ねぎ	食塩 こしょう
	ごほうサラダ		いりごま コーン	ごぼう 人参	エッグケア 赤みそ
	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
30 (木)	ラタトゥイウうどん	鶏むね肉	うどん 小麦粉 油 オリーブ油	玉ねぎ 冷凍菜園風グリーン野菜ミックス	トマト缶 めんつゆ 食塩 こしょう 清酒 ケチャップ コンソメ
	バナナ			バナナ	

※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24日（金）です。
 ※保育所のひよこ・りす組は水曜のパンのかわりに白飯を提供します。
 ※5月26日（木）の春キャベツとベーコンのペペロンチーノに使用予定でした「発芽ニンニク」が生育不足のため、
 使用できず、他のにんにくを使用しました。
 ※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。
 ・毎日の給食の写実は、インターネットに記載してあります。
 ・月2回程度更新をしておりますので、ぜひお子様との話題づくりご活用下さい。

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)	641	791	387
炭水化物 (g)	83.2	104.7	55.6
たんぱく質 (g)	26.4	32.2	15.1
脂質 (g)	21.3	25.3	10.6
塩分 (g)	2.7	3.5	1.9