

# 8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		
	鮭の焼き漬け	鮭			清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	フロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ	エッグケア	ブロッコリー	
	玉ねぎのみそ汁	カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
2 (水)	ピザトースト	豚ベーコン チーズ	食パン 砂糖	玉ねぎ 青ピーマン トマト缶	ケチャップ 白ワイン こしょう バジル コンソメ
	じゃがバターコーン煮		じゃがいも 有塩バター	コーン	食塩 コンソメ こしょう
	野菜のスーフ	豚ウィンナー		白菜 人参 ぶなしめじ	コンソメ 食塩 こしょう
	ジョアフレーン	ジョアフレーン			
3 (木)	冷やしラーメン	錦糸卵 鶏ささみ	中華めん	もやし 人参 きゅうり ミニトマト	冷やし中華スープ
	春巻	春巻	油		
4 (金)	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 油	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー セロリ りんご トマト缶 西洋かぼちゃ 人参 ぶなしめじ	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
	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
7 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚ニラ	豚肩肉	油 ごま油 砂糖	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
	即席漬け		ごま油	きゅうり 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ
	わかめのみそ汁	カットわかめ 油揚げ 木綿豆腐 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
8 (火)	大根葉とじゃこのおにぎり	しらす干し	精白米 ごま油 強化米	だいこん葉	食塩
	鶏肉のパン粉焼き	鶏もも肉 あおのり	パン粉 ごま油		こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 こしょう
	芋団子汁	油揚げ 厚削り 昆布	ブチ芋もち	水煮たもぎだけ 大根 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
9 (水)	コッペパン		コッペパン		
	ポトフ	豚ウィンナー	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 鶏がらスープ
	ピーマンの肉詰め	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 粉寒天	油 パン粉 砂糖	青ピーマン 玉ねぎ	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース
17 (木)	かき揚げ冷や麦		ひやむぎ	野菜かき揚げ	めんつゆ(ストレート)
	きゅうりとささみの梅おかか和え	鶏ささみ 花がとお		きゅうり キャベツ 梅びしお	こいくちしょうゆ
18 (金)	肉みそビビンバ	豚ひき肉 鶏ひき肉 水煮大豆	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 切干し大根 ほうれん草	トウバンジャン(保育所抜き) 白みそ 清酒 こいくちしょうゆ 食塩
	くずし豆腐のスーフ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油 いらごま	干しいたけ 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
21 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのカレー揚げ	ほっけ	小麦粉 パン粉 油		清酒 こいくちしょうゆ カレー粉
	磯和え	焼きのり	すりごま	ほうれん草 もやし	こいくちしょうゆ
	切干大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		切干し大根 人参	赤みそ 白みそ
22 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	中華炒め	豚肩肉	油 じゃがいもでん粉 ごま油 砂糖	チンゲン菜 白菜 人参 水煮たけのこ 乾燥きくらげ しょうが にんにく	清酒 丸鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	からし和え	焼きちくわ	砂糖	みずな キャベツ	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	ワンタンスーフ	木綿豆腐 豚肩肉 鶏骨 豚骨	ワンタンの皮 油	人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
23 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	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 水煮マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう
	きのこと玉子のスーフ	鶏卵 鶏骨	いらごま	ぶなしめじ エリンギ	丸鶏がらスープ こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
24 (木)	かしわうどん	鶏むね肉 なると 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩
	あべかわいも	きな粉	さつまいも 油 砂糖		食塩
25 (金)	枝豆昆布ごはん	塩昆布	精白米 いらごま 強化米	枝豆	清酒
	豚の照り焼き	豚肩ロース	砂糖		本みりん こいくちしょうゆ
	ごま和え		すりごま いらごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	こいくちしょうゆ
	大根のみそ汁	カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布		大根 長ねぎ	赤みそ 白みそ
28 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 水煮大豆 木綿豆腐	油 じゃがいもでん粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮たけのこ 枝豆	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 八丁みそ 白みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	にんじんしりしり	まぐろ水煮 鶏骨 厚削り	ごま油 いらごま	人参	本みりん こいくちしょうゆ
中華コーンスーフ	鶏骨 厚削り	焼きふ ごま油 じゃがいもでん粉	コーン えのきだけ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう	
29 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	だいせいようさば	砂糖	しょうが	清酒 白みそ
	ひじきの煮物	干しひじき さつま揚げ 油揚げ 水煮大豆 厚削り 昆布	油 砂糖	人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	せんべい汁	鶏むね肉 昆布 厚削り	南部せんべい	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ	清酒 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ
30 (水)	ホットドッグ	粗びき豚ウィンナー	コッペパン		ケチャップ
	ザワークラウト風			キャベツ 人参	レモン果汁 食塩
	ジャーマンスーフ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも	玉ねぎ 干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
31 (木)	ボンゴレパスタ	あさり水煮	スパゲティ オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ 人参 赤ピーマン 水煮マッシュルーム にんにく	こいくちしょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう
	夏のミネストローネ	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油 砂糖	人参 キャベツ スズキーニ トマト	ケチャップ コンソメ 食塩 鶏がらスープ こしょう

※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、8月18日(金)、25日(金)です。  
 ※23日の『ヨーグルト』は、『陸別町農業協同組合』さんより提供されます。  
 ※保育所のひよこ・りす組は、水曜日のパンの代わりに白飯を提供しています。  
 ※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。  
 ・毎日の給食の写真は、インターネットに記載してあります。  
 ・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。  
 ※陸別町で行っている「牛乳消費拡大事業」の一環として、陸別町農畜産物加工  
 研修センターにて製造した「牛乳プリン」を7月14日の給食で提供しました。

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)	597	728	329
炭水化物 (g)	74.0	93.4	45.9
たんぱく質 (g)	26.1	31.5	13.8
脂質 (g)	20.3	23.5	9.3
塩分 (g)	2.1	2.6	1.6