

7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
3月	ごはん		精白米 強化米		
	さけの塩焼き	しろさけ			食塩
	五目きんぴら	さつま揚げ 厚削り 昆布	つきこんにゃく 油	人参 ごぼう 水菜だけのこ さやいんげん	こいくちしょうゆ 三温糖 清酒
	じゃがいものみそ汁	油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
4月	ごはん		精白米 強化米		
	千ジャオソース	豚肩肉	小麦粉 じゃがいも ごま油	水菜だけのこ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく	食塩 こしょう 清酒 鶏がらスープ 丸鶏がらスープ オイスターソース 上白糖 こいくちしょうゆ
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 ごま油 いりごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 からし(粉)
	レタスと玉子のスープ	豚ベーコン 鶏卵 鶏骨		レタス	コンソメ こしょう
5月	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	ポークソテーオニオンソース	豚肩ロース	油	玉ねぎ しょうが にんにく	食塩 こしょう こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 清酒
	コーンクリームスープ	牛乳 生クリーム	小麦粉 有塩バター オリーブ油	コーン 玉ねぎ	コーンピューレ コンソメ こしょう 鶏がらスープ
	ひじきのサラダ	干しひじき	ごま油	キャベツ 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 上白糖 穀物酢 こしょう
6月	なすミートソースパゲティ	鶏むき肉 豚ひき肉	スパゲティ 油 オリーブ油	なす 玉ねぎ 人参 青ピーマン りんご にんにく	上白糖 トマトピューレ 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 食塩 こしょう
	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ 食塩 こしょう
	冷凍スライスパン			冷凍パン	
	ちらし寿司	油揚げ 鶏むね肉 干しひじき 昆布 厚削り 鶏卵	精白米 強化米 いりごま 油	人参 干ししいたけ 枝豆	上白糖 食塩 穀物酢 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
7月	白身魚のフライ	白身魚のフライ	油		こいくちしょうゆ
	七塔そうめん汁	鶏むね肉 昆布 厚削り	てまり麺 そうめん	大根 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩
	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 もやし にんにく	上白糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん コチュジャン
10月	ナムル	豚ロースハム	ごま油 いりごま	もやし 人参 きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 三温糖
	もずくのみそ汁	沖繩もずく 木綿豆腐 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	さばの蒲焼き風	たいせいようさば	小麦粉 油 じゃがいもでん粉	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 三温糖
11月	梅かつお和え	花かつお		もやし 小松菜 梅びしお	
	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
	チキンバーガー	鶏もも肉	ごまパン ごま油 小麦粉 油 エッグケア	しょうが にんにく	食塩 清酒 こいくちしょうゆ こしょう
	アルファベットスープ	ミートボール 鶏骨	オリーブ油 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 白ワイン
12月	ヨーグルト	ヨーグルト			
	塩ラーメン	豚肩肉 なんと カットわかめ 鶏骨 煮干し 昆布 豚骨	中華めん	にんにく しょうが メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう
	フロッコリーのほかか和え	花かつお		冷凍フロッコリー	こいくちしょうゆ
	ゆかりごはん		精白米 強化米		ゆかり
14月	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 さやいんげん	こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 清酒
	かぼちゃ団子汁	厚削り 昆布	油	干ししいたけ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ かぼちゃ団子	白みそ 赤みそ
	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
18月	切干大根のごみねえ	鶏ささみ	すりごま	切干し大根 もやし ほうれん草	こいくちしょうゆ 三温糖
	みそけんちん汁	鶏むね肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	つきこんにゃく 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
	黒糖パン		黒糖パン		
	高野豆腐入りミートローフ	鶏むき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏卵	油 パン粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース 上白糖
19月	小松菜サラダ	まぐろ水煮	油 いりごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 こしょう
	オニオンスープ	豚ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ 人参 エリンギ	コンソメ 食塩 こしょう
	冷やしごまだれうどん	鶏ささみ	うどん	きゅうり 人参 もやし	ごまスープの素
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも 油		食塩
21月	夏野菜カレー	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 青ピーマン 黄豆	食塩 こしょう カレールウ 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 カルガモン 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
	すいか			すいか	
	ごはん		精白米 強化米		
	鹿ジギスカン	鹿肉	油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ りんご	本みりん こいくちしょうゆ 上白糖 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン
24月	どさんこ汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも 有塩バター 油	コーン 大根 人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	たらのマヨネーズ焼き	まだら	エッグケア		食塩 こしょう 白ワイン レモン果汁 パセリ(粉)
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 厚削り	油	水菜ふき 人参 干ししいたけ	上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん
25月	玉ねぎと小松菜のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		玉ねぎ 小松菜	赤みそ 白みそ
	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 干しえび あおのり	小麦粉 揚げ玉 エッグケア	キャベツ	お好み焼きソース 粉未だし
	棒々鶏サラダ	鶏ささみ	ねぎごま ごま油	きゅうり もやし しょうが	こいくちしょうゆ 白みそ 穀物酢 上白糖
	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
26月	ナポリタン	豚ウィンナー チーズ	スパゲティ 有塩バター オリーブ油	玉ねぎ ケチャップ	コンソメ 青ピーマン
	千層菜のスープ	豚ベーコン 昆布 厚削り	春雨	千層菜 コーン	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒 丸鶏がらスープ
	焼き豚チャーハン	豚肩肉	精白米 油 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 コーン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ こしょう
	わかめスープ	カットわかめ	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 鶏がらスープ
31月	ごはん		精白米 強化米		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ	つきこんにゃく 油	人参 さやいんげん	三温糖 白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ 干ししいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。
 今月のりべつ牛乳は、7月7日(金)、21日(金)です。
 ※12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活用下さい。
 ※6月7日に提供の「アスパラ牛丼」「コックジャンプ」に使用する食材として「和牛もも肉」と記載しておりましたが、「和牛バラ肉」の誤りでしたので、訂正いたします。
 ※6月21日に提供の「ジョアストロベリー」に使用する食材として「ジョアプレーン」と記載しておりましたが、「ジョアストロベリー」の誤りでしたので、訂正いたします。

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)	614	701	374
炭水化物 (g)	81.9	95.5	56.2
たんぱく質 (g)	25.6	28.7	14.9
脂質 (g)	18.9	20.8	8.8
塩分 (g)	2.3	2.7	1.6