

4月

給食こんだて表

陸別町給食センター

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
8 (金)	肉ひじき丼	豚かた 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん ひじき	こめ 油 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 だし汁
	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	油揚げ	ほうれん草		白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	ごま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
11 (月)	米飯			こめ	
	中華スープ	とうふ	きくらげ にんじん	とうもろこし はるさめ ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鳥がらスープ 削り節
	豚肉のごま揚げ ナムル	豚かた ロースハム	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん	小麦粉 片栗粉 いらごま 油 いらごま 三温糖 ごま油	酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ
12 (火)	コーンピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	こめ バター とうもろこし 油	白ワイン 塩 こしょう
	やさいスープ 十勝大豆コロッケ	ベーコン	はくさい たまねぎ えのき		コンソメ 塩 こしょう
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
13 (水)	ポークビーンズ	豚もも だいず	にんにく たまねぎ にんじん ホールト マト	油	トマトピューレ ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	いらごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
14 (木)	しょうゆらーめん	豚かた	しょうが にんにく たまねぎ ほうれん草 にんじん	中華めん 油 ラード	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう こんぶ 豚骨 鶏ガラ
	きなこポテト オレンジ	きな粉		じゃがいも 油 三温糖	食塩
			オレンジ		
15 (金)	厚揚げ入り肉炒め丼	豚かた 厚揚げ	ほうれん草 にんじん しょうが にんにく りんご	こめ 油 三温糖 いらごま 片栗粉 ごま油	しょうゆ みりん ソース トウバンジャン
	みそ汁(豆腐・わかめ)	とうふ	塩蔵わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	五目きんぴら	豚かた さつまあげ 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	つきこんにゃく 油 三温糖 いらごま ごま油	酒 しょうゆ みりん
18 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ	こまつな		白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	さけの塩焼き 切干大根の煮物	さけ 油揚げ さつまあげ	切干だいこん にんじん ひじき	つきこんにゃく 油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん こんぶ
19 (火)	たけのこごはん	鶏もも 油揚げ	たけのこ にんじん	こめ 三温糖	酒 塩 こんぶ みりん しょうゆ だし汁
	みそ汁(いも・厚揚げ)	厚揚げ	こねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	あさりの佃煮	あさり	ごぼう にんじん しょうが	三温糖 水あめ	しょうゆ 酒 みりん
20 (水)	コッペパン			パン	
	白菜のミルクスープ	ベーコン 牛乳	はくさい たまねぎ だいこん パセリ	油	コンソメ 塩 こしょう
	鱈ザンギ コールスロー	釧路鱈ザンギ		油 キャベツ	とうもろこし 三温糖 油 食塩 酢 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
21 (木)	きつねうどん	油揚げ 鶏もも なると	干しいたけ ほうれん草	うどん 三温糖	しょうゆ みりん だし汁 酒 削り節 こんぶ
	とり天 からし和え	鶏もも	しょうが にんにく こまつな はくさい	小麦粉 片栗粉 油 三温糖	酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ からし
22 (金)	カレーライス	豚かた	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉	カレー粉 カレールウ ケチャップ 鶏ガラスープ ソース しょうゆ 塩
	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	こまつな もやし	油 三温糖 いらごま	しょうゆ 酢 こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
25 (月)	米飯			こめ	
	すまし汁(豆腐・しいたけ)	とうふ	干しいたけ		しょうゆ 食塩 削り節
	豚の甘みそ炒め	豚もも	にんにく もやし たまねぎ にんじん ピーマン	油 三温糖	酒 みりん 白みそ しょうゆ だし汁
26 (火)	おひだし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
	ゆかりごはん		ゆかり	こめ いらごま	酒
	みそ汁(いも・わかめ)	塩蔵わかめ		じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
27 (水)	筑前煮	鶏もも	ごぼう にんじん れんこん	板こんにゃく 油 三温糖	しょうゆ みりん
	ひじきの煮物	さつまあげ 大豆	ひじき にんじん	油 三温糖	しょうゆ 清酒 みりん 削り節
	ミルクパン			ミルクパン	
28 (木)	イタリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ	たまねぎ にんじん	とうもろこし スパゲッティ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン
	ベーコンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	塩 こしょう しょうゆ
	オレンジ		オレンジ		
28 (木)	スパゲティミートソース	合いびき肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	スパゲッティ 油 バター	食塩 ケチャップ ウスターソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン こしょう
	サイコロサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし

※保育所以外、毎日牛乳が付きまます。赤の食品です。

※食材購入等の関係で献立の予定が変更になる場合があります。

一ヶ月平均	小学校	中学校	保育所
エネルギー(kcal)	632	749	372
タンパク質(g)	25.2	29.9	14.4