7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 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他
1(金)	ヘルシー丼	鶏ひき肉　とうふ	ひじき　しょうが　にんじん	こめ　油　三温糖	酒　みりん　しょうゆ　かつお・昆布
	みそ汁（大根・わかめ）		だいこん　わかめ		白みそ　赤みそ　削り節　だし昆布
	ポテトサラダ　卵不使用		にんじん　きゅうり	じゃがいも	塩　こしょう　マヨネーズ(卵不使用)
4(月)	米飯			こめ	
	みそ汁（いも・厚揚げ）	厚揚げ		じゃがいも	白みそ　赤みそ　削り節　だし昆布
	から揚げ	鶏もも	しょうが　にんにく	小麦粉　片栗粉　揚げ油	しょうゆ　酒　みりん
	おひたし	糸かつお	ほうれん草　はくさい		しょうゆ
5(火)	とりめし	鶏もも　とり肉	しょうが　たまねぎ	こめ　油　三温糖	酒　塩　しょうゆ　鳥がらスープ みりん
	みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	とうふ	わかめ　長ねぎ		白みそ　赤みそ　削り節　だし昆布
	ひじきの煮物	さつまあげ　油揚げ　だいず	ひじき　にんじん	油　三温糖	しょうゆ　酒　みりん　削り節
6(水)	コッペパン			パン	
	やさいスープ	ベーコン	はくさい　たまねぎ　えのき		コンソメ　塩　こしょう
	チーズフォンデュサンドコロッケ			チーズフォンデュサンドコロッケ 揚げ油	
	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
7(木)	肉うどん	豚かた　油揚げ	にんじん　ほうれん草　長ねぎ 干しいたけ	うどん　三温糖	酒　みりん　しょうゆ　削り節 こんぶ
	磯和え		こまつな　もやし　焼のり		しょうゆ
	七夕ゼリー		七夕デザート		
8(金)	ハヤシライス	豚かた	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく マッシュルーム　ホールトマト	こめ　油　小麦粉　バター	カレー粉　ケチャップ デミグラスソース　中濃ソース　塩 ナツメグ　赤ワイン　鳥がらスープ
	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　いりごま	しょうゆ　酢　こしょう
11(月)	米飯			こめ	
	みそ汁（いも・たまねぎ）		たまねぎ	じゃがいも	白みそ　赤みそ　削り節　だし昆布
	豚のしょうが焼き	豚肩ロース	たまねぎ　しょうが　にんじん	油	酒　みりん　しょうゆ
	五目豆	だいず　鶏もも	にんじん　こんぶ	こんにゃく　三温糖	しょうゆ　酒　みりん
12(火)	焼豚チャーハン	豚かた	長ねぎ　しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース	こめ　油　とうもろこし　ごま油	酒　しょうゆ　みりん　塩　こしょう
	中華スープ	とうふ	きくらげ　ほうれん草	とうもろこし　春雨　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
	ごま和え		こまつな　はくさい	すりごま　三温糖	しょうゆ
13(水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	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 中濃ソース　しょうゆ　塩　こしょう
	たこの和え物	たこ	はくさい	三温糖	しょうゆ　酢　こしょう
	オレンジ		オレンジ		
14(木)	あんかけ焼きそば	豚かた	はくさい　チンゲンサイ にんじん　長ねぎ　もやし　きくらげ	中華めん　油　三温糖　ごま油 片栗粉	塩　こしょう　しょうゆ　みりん オイスターソース　とりがらスープ
	しょうが和え		こまつな　もやし　しょうが		酒　みりん　しょうゆ
15(金)	塩レモン豚丼	豚かた	にんにく　レモン汁　キャベツ　きゅうり	こめ　三温糖　調合油	塩　こしょう
	みそ汁（こまつな・えのき）		こまつな　えのき		白みそ　赤みそ　削り節　だし昆布
19(火)	米飯			こめ	
	わかめスープ		塩蔵わかめ　たまねぎ	いりごま	しょうゆ　コンソメ　塩　こしょう 鶏骨
	酢豚	豚かた	しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　ピーマン　干しいたけ	片栗粉　油　三温糖	しょうゆ　酒　ケチャップ　酢 鳥がらスープ
	ひじきの中華和え	油揚げ	きゅうり　もやし　ひじき	三温糖　ごま油	食塩　酢　しょうゆ
20(水)	米飯			こめ	
	みそ汁（もやし・油揚げ）	油揚げ	もやし		白みそ　赤みそ　削り節　だし昆布
	さけの塩焼き	さけ			食塩
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう　にんじん	こんにゃく　油　三温糖　ごま	しょうゆ　みりん　酒
21(木)	スパゲティトマトソース	ベーコン　こういか　あさり	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　パセリ　ホールトマト	スパゲッティ　油　小麦粉	塩　白ワイン　カレー粉 ケチャップ　トマトピューレ 中濃ソース　しょうゆ　こしょう 赤ワイン　鳥がらスープ
	コールスロー		キャベツ	とうもろこし　三温糖　油	マヨネーズ(卵不使用)　塩　酢 こしょう
22(金)	キーマカレー	合いびき肉	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　しょうが　にんにく	こめ　バター　小麦粉	カレー粉　コンソメ　中濃ソース ケチャップ　塩　こしょう
	ブロッコリーおかか和え	糸かつお	ブロッコリー	三温糖	しょうゆ
	ヨーグルト	ヨーグルト			
25(月)	米飯			こめ	
	けんちん汁	鶏もも　とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう　長ねぎ	つきこんにゃく　油	酒　しょうゆ　塩　削り節　こんぶ
	豚ニラ	豚かた	にんにく　しょうが　にら　たまねぎ にんじん	油　三温糖　ごま油	オイスターソース　しょうゆ　酒 みりん
	枝豆		えだまめ		食塩
26(火)	あさりごはん	あさり　油揚げ	しょうが　にんじん　ごぼう　干しいたけ	こめ　三温糖　しらたき　油	酒　塩　みりん　しょうゆ
	みそ汁（キャベツ・厚揚げ）	厚揚げ	キャベツ		白みそ　赤みそ　削り節　だし昆布
	からし和え		こまつな　はくさい	三温糖	しょうゆ　からし
27(水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ポトフ	ウインナー　ベーコン	キャベツ　たまねぎ　にんじん　だいこん	じゃがいも　三温糖	塩　しょうゆ　白ワイン　こしょう 鳥がらスープ
	オレンジ		オレンジ		
28(木)	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
	鶏のごま炒め	とり肉	もやし　にんじん　ピーマン	油　ねりごま　三温糖 いりごま	しょうゆ　酢　酒　塩
	切干大根のサラダ		切干だいこん　もやし　きゅうり	いりごま　三温糖　ごま油	塩　酢　しょうゆ
29(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　かつお・昆布
	みそ汁（いも・わかめ）		わかめ	じゃがいも	白みそ　赤みそ　削り節　だし昆布
	ナムル	ロースハム	もやし　ほうれん草　にんじん	いりごま　三温糖　ごま油	酢　しょうゆ

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。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)	584	700	320
タンパク質(g)	23.8	28.4	12.4
脂質(g)	18.6	21.9	8.1