

8月

給食こんだて表

陸別町給食センター

日 (曜)	こんだて	陸別町給食センター			
		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 (月)	米飯			こめ	
	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 昆布
	豚と白菜の煮物 切干大根のサラダ	豚かた	しょうが はくさい にんじん 長ねぎ えのき 切干だいこん もやし きゅうり	いりごま 三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節 こんぶ 塩 酢 しょうゆ
2 (火)	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 昆布
	肉じゃが ぶりかけ	豚かた 厚揚げ しらす干し 糸かつお	たまねぎ にんじん グリンピース 焼のり	じゃがいも しらたき 三温糖 いりごま	しょうゆ みりん 酒 酒 しょうゆ 塩
3 (水)	ミルクパン			ミルクパン	
	麦入り野菜スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	おおむぎ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
	ラタトゥイユ パイン缶		なす スッキーニ たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマト パイン缶	油	塩 こしょう
4 (木)	和風スパゲティ	ベーコン	にんにく しいたけ ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲティ 油 バター	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう 削り節 こんぶ
	オーロラサラダ		キャベツ きゅうり		塩 ケチャップ マヨネーズ(卵不使用)
5 (金)	夏野菜カレー	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ なす スッキーニ かぼちゃ ピーマン ホールトマト	こめ 油 小麦粉 バター	カレー粉 カレールウ 中濃ソース ケチャップ
	コールスロー		キャベツ	とうもろこし 三温糖 油	食塩 酢 こしょう からし マヨネーズ(卵不使用)
	オレンジ		オレンジ		
8 (月)	米飯			こめ	
	大根スープ		だいこん にんじん		こんぶ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう
	八宝菜	豚かた	はくさい にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 油 片栗粉	酒 塩 しょうゆ 鳥がらスープ
9 (火)	チャプチェ	合いびき肉	にんにく たまねぎ にんじん いら	はるさめ 油 三温糖 いりごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう
	わかめごぼん		炊き込みわかめ	こめ いりごま	酒
17 (水)	すまし汁(豆腐・しいたけ)	とうふ	干しいたけ		しょうゆ 塩 削り節
	味噌ひた	豚肩ロース	しょうが にんにく	三温糖	白みそ 赤みそ 酒 みりん しょうゆ
	からし和え		ごまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
18 (木)	米飯			こめ	
	具沢山みそ汁	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん えのき しいたけ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉	だいこん たまねぎ にんじん 切干だいこん しょうが	油 三温糖	酒 しょうゆ みりん こんぶ
19 (金)	磯和え		ごまつな もやし 焼のり		しょうゆ
	しょうゆらーめん	豚かた なると	しょうが にんにく たまねぎ もやし 長ねぎ 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 煮干し
	揚げギョーザ ひじきの中華和え	Foギョウザ 油揚げ	きゅうり もやし ひじき	揚げ油 三温糖 ごま油	塩 酢 しょうゆ
22 (月)	ピリ辛チキン丼	鶏もも	しょうが にんにく にんじん だけのこ たまねぎ ピーマン	こめ 油 三温糖	塩 こしょう しょうゆ みりん トウバンジャン
	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 昆布
	ごま和え		ごまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
23 (火)	米飯			こめ	
	みそ汁(大根・わかめ)		だいこん わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	サンタレ おひたし	鶏もも 糸かつお	しょうが にんにく 長ねぎ ほうれん草 はくさい	小麦粉 片栗粉 油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん 酢 しょうゆ
24 (水)	チキンライス	鶏もも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	こめ バター 油	トマトピューレ 白ワイン 塩 ケチャップ こしょう
	ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨
	もやしのごまサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	とうもろこし 三温糖 油 すりごま	しょうゆ 酢
25 (木)	米飯			こめ	
	切り干し大根のスープ		切干大根 にんにく たまねぎ にんじん パセリ	とうもろこし	塩 こしょう コンソメ 鶏骨
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ エリンギ	三温糖	酒 みりん しょうゆ 白みそ
26 (金)	あさりうどん	あさり	はくさい わかめ	うどん	酒 みりん 塩 しょうゆ 削り節 こんぶ
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 もも缶		
	ピピンバ	豚ひき肉 とうふ	しなちく 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし	こめ 三温糖 ごま油 いりごま	しょうゆ みりん トウバンジャン 酢
29 (月)	わかめスープ		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
	米飯			こめ	
	豚汁	豚かた とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも こんにゃく	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
30 (火)	切干大根の煮物	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
	オレンジ		オレンジ		
	インディアンライス	豚ひき肉	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ とうもろこし 油	酒 塩 とりがらスープ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース こしょう
31 (水)	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん		コンソメ 塩 こしょう
	小松菜サラダ	ロースハム	ごまつな	はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
31 (水)	やさしいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ えのき		コンソメ 塩 こしょう
	ハンバーグ	ハンバーグ		油	
	デミグラスソース			三温糖	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし
ザワークラフト		キャベツ にんじん レモン汁	三温糖	酢 塩 こしょう	

※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)	545	723	333
タンパク質(g)	22.8	27.5	12.1
脂質(g)	17.5	20.4	7.7