

9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			
1 (木)	味噌らーめん	豚かた		たまねぎ しょうが にんにく こんぶ もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ		中華めん すりごま 三温糖 油		赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん 鶏ガラ 豚骨 煮干し	
	春巻			野菜春巻		揚げ油			
	温州みかんゼリー			温州みかんゼリー					
2 (金)	ハヤシライス	牛肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ホールトマト		こめ 油 小麦粉 バター		カレー粉 ケチャップ 赤ワイン 鶏がらスープ 中濃ソース 塩 デミグラスソース	
	しょうゆフレンチ			キャベツ きゅうり		油		酢 しょうゆ	
5 (月)	米飯					こめ			
	味噌けんちん汁	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 白みそ みそ 削り節 こんぶ	
	照り焼きチキン	鶏もも		ほうれん草 はくさい		三温糖 いりごま 片栗粉		みりん しょうゆ	
6 (火)	わかめごはん	糸かつお		ほうれん草 はくさい		こめ いりごま		酒	
	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ		炊き込みわかめ		こめ		白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布	
	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ		こまつな		揚げ油			
7 (水)	きゅうりのおかか和え	糸かつお		きゅうり		とうもろこし		食塩 しょうゆ	
	コッペパン					パン			
	実だくさんスープ	豚かた		にんじん キャベツ もやし だけのこ ほうれん草 干しいたけ		油		酒 しょうゆ 塩 こしょう 鳥がらスープ こんぶ	
8 (木)	いものケチャップ炒め	豚ひき肉		たまねぎ にんじん		じゃがいも 油		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん きゅうり		ジェルマカロニ		塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)	
	ほうとう風うどん	鶏もも 油揚げ なると		かぼちゃ はくさい だいこん にんじん 干しいたけ 長ねぎ		うどん		酒 白みそ 赤みそ しょうゆ みりん 削り節 こんぶ	
9 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト							
	米飯					こめ			
	ひき肉のピリ辛炒め	豚ひき肉		しょうが にんにく キャベツ にんじん もや		油		トウバンジャン 酒 みりん オイスターソース しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	
12 (月)	みぞ汁(いも・わかめ)	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん		とうもろこし 三温糖 油		穀物酢 しょうゆ	
	すき焼き風煮	ハム		にんじん きゅうり		こめ			
	和風サラダ					じゃがいも		白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
13 (火)	栗ごはん			わかめ		じゃがいも		酒 みりん しょうゆ だし汁	
	すまし汁(そうめん・はんぺん)	豚かた とうふ		はくさい 長ねぎ たまねぎ にんじん		じゃがいも しらたき 油 三温糖		しょうゆ 酢 こしょう	
	さば味噌	しらす干し		だいこん きゅうり にんじん		油 三温糖 こま油 こま		塩 酒	
14 (水)	からし和え	はんぺん		干しいたけ 長ねぎ ほうれん草		こめ くり いりごま		塩 酒	
	ソフトフランスパン	さば		しょうが		素麺		しょうゆ 塩 酒 削り節 こんぶ	
	クラムチャウダー	からし和え		こまつな はくさい		三温糖		酒 白みそ	
15 (木)	大根サラダ	ソフトフランスパン				三温糖		しょうゆ からし	
	スパゲティミートソース	あさり ベーコン 牛乳 豆乳 チーズ		たまねぎ にんじん パセリ		じゃがいも 小麦粉 バター		白ワイン 塩 こしょう 鳥がらスープ	
	オニオンスープ	ベーコン		だいこん きゅうり にんじん		いりごま 三温糖 こま油		酢 しょうゆ	
16 (金)	カレーライス	豚肩ロース		たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト		スパゲティ バター		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう	
	トンカツ			たまねぎ にんじん エリンギ		油		コンソメ 塩 こしょう	
	オレンジ			たまねぎ にんじん しょうが にんにく		米 じゃがいも 油 バター 小麦 小麦粉 パン粉 油		カレー粉 カレールウ 塩 中濃ソース ケチャップ しょう ゆ 塩 こしょう	
20 (火)	肉じゃが	豚かた 厚揚げ		だいこん わかめ		こめ			
	切干大根のごま和え	油揚げ		たまねぎ にんじん グリンピース		じゃがいも しらたき 三温糖		白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	ミルクパン	油揚げ		切干だいこん もやし		白すりごま 三温糖		しょうゆ みりん 酒	
21 (水)	鶏じゃがトマト	とり肉		たまねぎ にんじん ホールトマト		ミルクパン		しょうゆ 塩	
	コールスロー			キャベツ		とうもろこし 三温糖 油		塩 酒 みりん しょうゆ ケチャップ トマトピューレ 鳥がらスープ	
	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 こま油		酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	
23 (金)	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ		はるさめ とうもろこし		しょうゆ 塩 こしょう 酒 鳥がらスープ こんぶ 削り節	
	ひじきの中華和え	油揚げ		きゅうり もやし ひじき		三温糖 こま油		塩 酢 しょうゆ	
	米飯					こめ			
26 (月)	すまし汁(きのこ)	油揚げ		しいたけ ぶなしめじ えのき		こめ		しょうゆ みりん 塩 削り節	
	鮭のみそマヨ焼き	さけ		パセリ		白ワイン 塩 こしょう 白みそ マヨネーズ(卵不使用)			
	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	
27 (火)	豚のしょうが焼き	厚揚げ		ほうれん草		こめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	磯和え	豚肩ロース		たまねぎ しょうが				酒 みりん しょうゆ	
	黒糖パン	こまつな もやし 焼のり				黒糖パン		しょうゆ	
28 (水)	ツェリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		バター		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	
	ガーリックチキン	鶏もも		にんにく		油 三温糖 いりごま		みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン		こまつな もやし				しょうゆ 酢 こしょう	
29 (木)	やさいらーめん	豚肩ロース なると		キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが		中華めん		こんぶ しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏骨 豚骨	
	青のりポテト			あおさ		じゃがいも 揚げ油		塩 こしょう	
	りんご			りんご					
30 (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 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 いりごま こま油		しょうゆ みりん 中濃ソース トウバンジャン	
	みぞ汁(いも・キャベツ)			キャベツ		じゃがいも		白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	ごま和え			こまつな はくさい		白すりごま 三温糖		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)	627	755	387
タンパク質(g)	24.1	28.7	14.5
脂質(g)	19.7	22.7	11.1