

# 10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					
3 (月)	米飯												
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ		長ねぎ 干しいたけ								しょうゆ 食塩 削り節	
	味噌ぶた ひじきの中華和え	豚肩ロース 油揚げ		しょうが にんにく きゅうり もやし ひじき								白みそ 赤みそ 酒 みりん しょうゆ 塩 酢 しょうゆ	
4 (火)	ゆかりごはん											酒	
	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ		だいこん								白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	チキンカツ 大豆サラダ	鶏もも 金時豆 枝豆 ハム		キャベツ								塩 こしょう しょうゆ 酢 からし	
5 (水)	米飯												
	みそ汁(いも・わかめ)	わかめ										白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	から揚げ	鶏もも		しょうが にんにく								しょうゆ 酒 みりん	
	おひたし ハスカップゼリー	糸かつお		ほうれん草 はくさい ハスカップゼリー								しょうゆ	
6 (木)	担担麺	豚挽肉		長ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん								中華めん 油 とうもろこし 三温糖 ねりごま 白すりごま	
	磯和え			こまつな もやし 焼のり								しょうゆ	
	オレンジ			オレンジ									
7 (金)	豚すき丼	豚かた とうふ		たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが								酒 みりん しょうゆ 削り節	
	みそ汁(いも・キャベツ)			キャベツ								白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	酢の物(きゅうり・わかめ)	わかめ		きゅうり								塩 酢 しょうゆ	
11 (火)	米飯												
	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 昆布	
	豚肉と野菜の炒め物	豚かた		しょうが にんにく たけのこ にんじん ピーマン もやし								油 三温糖 ごま油 清酒 しょうゆ みりん	
12 (水)	ソフトフランスパン											ソフトフランス	
	オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん エリンギ								油	
	ハンバーグ サイコロサラダ	ハンバーグ ハム		にんじん きゅうり								コンソメ 塩 こしょう	
13 (木)	五目うどん	鶏もも 油揚げ なた		にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ								とうもろこし 三温糖 ごま油 うどん 三温糖	
	大学いも											さつまいも 油 三温糖 ごま	
	オレンジ			オレンジ									
14 (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	
	みそ汁(いも・たまねぎ)			たまねぎ								じゃがいも	
	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	
17 (月)	米飯												
	春雨スープ	ベーコン		にんじん しょうが								こめ	
	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								緑豆はるさめ とうもろこし 三温糖 油 片栗粉	
18 (火)	わかめごはん	ハム		もやし ほうれん草 にんじん								酒 塩 しょうゆ 鳥がらスープ	
	芋団子汁	鶏もも		にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ								酢 しょうゆ	
	鮭フライ	さけ										こめ いりごま 酒 炊き込みわかめ	
19 (水)	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								酒 塩 しょうゆ 削り節 昆布	
	コッペパン											塩 こしょう	
	チリコンカン	豚ひき肉		たまねぎ にんじん パセリ								小麦粉 パン粉 揚げ油 とうもろこし 三温糖 ごま油	
20 (木)	十勝大豆コロッケ											しょうゆ 酒 みりん こんぶ	
	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								パン	
	きんぴらごぼう	さつまあげ		ごぼう にんじん								トマトピューレ ケチャップ ナツメグ デミグラスソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉	
21 (金)	パイン缶			パイン缶								大豆 じゃがいも 油 三温糖	
	中華丼	豚かた いか		にんじん はくさい たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ 干しいたけ きくらげ								スパゲティ 油 バター	
	わかめスープ	わかめ		たまねぎ								こんにゃく 油 三温糖 いりごま	
24 (月)	中華サラダ	ハム		きゅうり もやし								こめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	
	米飯											酒 みりん 塩 しょうゆ 鳥がらスー プ	
	さけの塩焼き	さけ										いりごま しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	
25 (火)	からし和え			こまつな はくさい								はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油 ごま	
	米飯											しょうゆ 酢 からし	
	中華スープ	とうふ		きくらげ ほうれん草								こめ	
26 (水)	マーボー豆腐	豚ひき肉 とうふ		長ねぎ しょうが にんにく								とうもろこし はるさめ ごま油 片栗粉	
	ミルクパン											油 三温糖 片栗粉	
	ポテトクリームシチュー	ベーコン チーズ 牛乳 豆乳		たまねぎ マッシュルーム パセリ								ミルクパン	
27 (木)	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン		こまつな もやし								じゃがいも 小麦粉 バター	
	しょうゆらーめん	豚かた なた		しょうが にんにく しなちく たまねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 にんじん								油 三温糖 いりごま	
	ごま和え			こまつな はくさい								しょうゆ 酢 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 塩	
28 (金)	イチゴのデザート											中華めん 油	
	あざりあんかけ丼	豚もも あざり		はくさい にんじん 干しいたけ しょうが								すりごま 三温糖	
	真沢山みそ汁	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん えのき しいたけ								イチゴのデザート	
31 (月)	小松菜サラダ	ハム		こまつな								塩 しょうゆ だし汁	
	米飯											こめ 調味油 三温糖 片栗粉	
	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ		だいこん								じゃがいも	
かぼちゃ挽肉フライ	国産かぼちゃ挽肉フライ										白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
ひじきの煮物	さつまあげ 大豆		ひじき にんじん								酢 しょうゆ からし		
												こめ	
												白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
												しょうゆ 酒 みりん 削り節	
												なたね油 三温糖	

※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)	616	744	744	357
タンパク質(g)	25.0	30.4	30.4	14.0
脂質(g)	18.6	21.8	21.8	8.8