

2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 (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
	メンチカツ ポテトサラダ		にんじん きゅうり	メンチカツ 揚げ油	じゃがいも 塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
2 (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
	とり天	鶏もも	しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 揚げ油	酒 しょうゆ 塩 こしょう
	おひたし	糸かつお	こまつな はくさい		しょうゆ
3 (金)	ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム しょうが ホールトマト	こめ 油 小麦粉 パター	カレー粉 ケチャップ ナツメグ デミグラスソース 中濃ソース 塩 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
	牛乳プリン				
6 (月)	米飯			こめ	
	豚汁	豚かた とうふ	にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも 板こんにゃく	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	から揚げ ごま和え	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 揚げ油 すりごま 三温糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ
7 (火)	わかめごはん		炊き込みわかめ	こめ いりごま	酒
	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
	さけの塩焼き からし和え	さけ	こまつな はくさい	三温糖	塩 しょうゆ からし
8 (水)	黒糖パン			黒糖パン	
	チキンクリームシチュー	鶏もも 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ	じゃがいも パター 小麦粉	コンソメ 塩
	小松菜サラダ 温州みかんゼリー	ロースハム	こまつな 温州みかんゼリー	はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
9 (木)	しょうゆらーめん	豚かた なんと	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	中華めん 油 ラード	みりん 酒 しょうゆ 塩 豚骨 鶏骨 こしょう こんぶ 煮干し
	きなこポテト 磯和え	きな粉	こまつな もやし 焼のり	じゃがいも 揚げ油 三温糖	食塩 しょうゆ
	米飯			こめ	
10 (金)	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 もやし	調合油	トウバンジャン しょうゆ 塩 清酒 みりん オイスターソース
	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
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
13 (月)	米飯			こめ	
	すまし汁(きのこ)	油揚げ	しいたけ ぶなしめじ えのき	三温糖 いりごま 片栗粉	しょうゆ みりん 塩 削り節
	豚の照り焼き 五目きんぴら	豚かた 油揚げ	こぼろ にんじん さやいんげん	つきこんにゃく 油 三温糖 いりごま ごま油	酒 しょうゆ みりん
14 (火)	ウインナーライス	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	こめ パター 油	トマトピューレ 白ワイン 塩 ケチャップ こしょう
	イタリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも どうもろこし スパゲッティ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
	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
15 (水)	照り焼きチキンバーガー	鶏もも		ソフトフランス 三温糖 いりごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ	なたね油	コンソメ 塩 こしょう
	コールスロー		キャベツ	どうもろこし 三温糖	塩 酢 こしょう からし マヨネーズ(卵不使用)
16 (木)	こまつなクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 生クリーム	こまつな たまねぎ ぶなしめじ	スパゲッティ 油 小麦粉 パター	塩 コンソメ こしょう 白ワイン
	コーンサラダ みかん	ロースハム	にんじん きゅうり みかん	どうもろこし 三温糖 油	酢 しょうゆ
	肉炒め丼	豚かた	メンマ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく りんご	こめ 三温糖 いりごま 片栗粉 ごま油	しょうゆ みりん 中濃ソース トウバンジャン
17 (金)	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
	もやしのごまサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	どうもろこし 三温糖 油 すりごま	しょうゆ 酢
	米飯			こめ	
20 (月)	中華スープ	とうふ	きくらげ ほうれん草	どうもろこし はるさめ ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鳥がら 削り節
	マーボー豆腐	豚ひき肉 とうふ	長ねぎ しょうが にんにく	油 三温糖 片栗粉	トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒
	あさりごはん	あさり 油揚げ	しょうが にんじん じゃがいも 厚揚げ	こめ 三温糖 しらたき 油	酒 塩 みりん しょうゆ
21 (火)	きのこの中華和え	ロースハム	えのき ぶなしめじ もやし きゅうり	こまつな 三温糖 いりごま	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布 しょうゆ 酢
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	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
22 (水)	ガーリックチキン	鶏もも	にんにく	パター	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう
	サイコロサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	どうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
	わかめうどん	鶏もも なんと	わかめ にんじん 長ねぎ 干しいたけ	うどん 三温糖	しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節 こんぶ
23 (木)	大学いも			さつまいも 揚げ油 三温糖 いりごま	しょうゆ みりん
	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 パター 小麦粉	カレー粉 カレールウ 中濃ソース 塩 ケチャップ しょうゆ 鶏がらスープ
	ナムル ヨーグルト	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
27 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(いも・キャベツ)		キャベツ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	豚と白菜の煮物	豚かた	しょうが はくさい にんじん 長ねぎ えのき		酒 しょうゆ みりん 塩 だし汁
28 (火)	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 だし汁
	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 じゃがいも 長ねぎ	つきこんにゃく 油	酒 白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
28 (火)	豚のしょうが焼き	豚肩ロース	たまねぎ しょうが		酒 みりん しょうゆ
	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

※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)	615	729	345	
タンパク質(g)	24.5	29.0	13.2	
脂質(g)	19.8	23.1	9.4	