



給食献立表

陸別町給食センター

日 (曜)	献立	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 (金)	米飯								
	みそ汁	とうふ		わかめ 長ねぎ		こめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	筑前煮	鶏もも		ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん		こんにゃく 油 三温糖		しょうゆ みりん 酒	
	磯和え			こまつな もやし 刻みのみり				しょうゆ	
7 (木)	米飯					こめ			
	わかめスープ			わかめ たまねぎ		白ごま ごま油		しょうゆ 酒 食塩 こしょう 鶏ガラ	
	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		片栗粉 油 三温糖		しょうゆ 酒 ケチャップ 酢	
	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 白すりごま		しょうゆ 酢	
8 (金)	米飯					こめ			
	みそ汁	厚揚げ		長ねぎ		じゃがいも		白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	さげの塩焼き	さげ						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 白ごま		しょうゆ みりん 酒	
11 (月)	たけのこごはん	鶏もも 油揚げ		たけのこ にんじん		こめ 三温糖		酒 食塩 みりん しょうゆ	
	みそ汁	厚揚げ		こまつな				白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	ホッケフライ					油			
	大豆サラダ	金時豆 ロースハム		えだまめ キャベツ		とうもろこし 三温糖 ごま油		しょうゆ 酢 からし	
12 (火)	米飯					こめ			
	みそ汁	油揚げ		だいこん				白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	豚のしょうが焼き	豚かた		たまねぎ しょうが		油		清酒 みりん しょうゆ	
	甘酢和え			もやし にんじん きゅうり		三温糖		穀物酢 食塩 しょうゆ こしょう	
13 (水)	中華丼	豚かた いか		にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく		こめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油		酒 みりん 食塩 しょうゆ 鶏ガラスープ	
	ねぎごまスープ	豚ひき肉		キャベツ 長ねぎ しょうが		はるさめ 油 白ごま ごま油		酒 しょうゆ 食塩 こしょう 鶏ガラ	
	たたききゅうり			きゅうり		三温糖 ごま油 白ごま		食塩 しょうゆ	
14 (木)	味噌らーめん	豚ひき肉		たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 長ねぎ		ラーメン 白すりごま 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	
	きなこポテト	きな粉				じゃがいも 油 三温糖		食塩	
	くだもの			清見オレンジ					
15 (金)	米飯					こめ			
	大根スープ			だいこん にんじん				昆布 コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	
	ジンギスカン	ラム肉		しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ ピーマン りんご		油 三温糖		みりん しょうゆ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	アスパラのサラダ			アスパラガス キャベツ		油 三温糖		酢 しょうゆ 食塩 こしょう	
18 (月)	とりめし	鶏もも 鶏むね		しょうが たまねぎ		こめ 油 三温糖		酒 食塩 しょうゆ 鶏ガラスープ みりん	
	みそ汁	とうふ		長ねぎ		じゃがいも		白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		青のり		小麦粉 油			
	和風サラダ	しらす干し		だいこん きゅうり にんじん		油 三温糖 ごま油 白ごま		しょうゆ 酢 こしょう	
19 (火)	米飯					こめ			
	オイスター豆腐	とうふ 豚もも		たまねぎ にんじん 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく		油 三温糖 片栗粉		酒 みりん オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう	
	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		ごま油 三温糖 白ごま		しょうゆ 酢	
	くだもの			清見オレンジ					
20 (水)	キーマカレー	合いひき肉		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 食塩 こしょう	
	ハムコーンサラダ	ロースハム		キャベツ		とうもろこし 三温糖 ごま油		しょうゆ 酢 からし	
	牛乳プリン	牛乳プリン							
21 (木)	わかめうどん	鶏もも		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 食塩 削り節 昆布	
	とり天	鶏むね		しょうが にんにく		小麦粉 油		酒 しょうゆ 食塩 こしょう	
	切干大根のごま和え	油揚げ		切干大根 もやし		白すりごま 三温糖		しょうゆ 食塩	
	米飯					こめ			
22 (金)	みそ汁			キャベツ えのき				白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	豆腐ナゲット	とうふ 鶏ひき肉		たまねぎ		片栗粉 油 三温糖		食塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし	
	おひだし	糸かつお		ほうれん草 はくさい				しょうゆ	
25 (月)	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 グリーンピース		こめ バター 油		トマトピューレ 白ワイン 食塩 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 食塩 こしょう 鶏ガラ	
	厚揚げサラダ	厚揚げ		しょうが キャベツ きゅうり にんじん		片栗粉 小麦粉 油 三温糖 ごま油 白ごま		しょうゆ 酒 酢	
26 (火)	米飯					こめ			
	みそ汁	鶏卵		長ねぎ				白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	肉じゃが	豚かた 厚揚げ		たまねぎ にんじん		じゃがいも しらす 三温糖		しょうゆ みりん 酒	
	ひじきの煮物	さつまあげ 油揚げ 大豆		ひじき にんじん		油 三温糖		しょうゆ 酒 みりん	
27 (水)	和風そぼろごはん	鶏むね とうふ 油揚げ		切干大根 干しいたけ ひじき しょうが ごぼう にんじん		こめ 油 三温糖 白ごま		赤みそ しょうゆ 酒 みりん	
	みそ汁			もやし		じゃがいも		白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	チンゲンサイの あんかけ	豚かた 厚揚げ		しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし		油 三温糖 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん 食塩 こしょう だし汁	
28 (木)	スパゲティ トマトソース	ベーコン いか あさり		たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ ホールトマト		スパゲティ 油 小麦粉		酒 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 食塩 こしょう 赤ワイン コンソメ 鶏ガラスープ	
	アスパラソテー	ベーコン		アスパラガス		とうもろこし バター		しょうゆ 食塩 こしょう	
	温州みかんゼリー			温州みかんゼリー					
29 (金)	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	
	いかの竜田揚げ 酢の物	いか		しょうが		小麦粉 片栗粉 油		酒 しょうゆ 食塩 酢 しょうゆ	

※ 保育所以外、牛乳は毎日つきます。赤の食品です。 ※ 食材購入の都合で献立の予定が変更になる場合もあります。