



給食献立表

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	体の調子をととのえる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギーのもと	調味料その他	調味料その他
1 (月)	わかめごはん		わかめ		白ごま		酒		
	みそ汁	油揚げ	だいこん				白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	鮭フライ	さけ			小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう		
2 (火)	しょうが和え	ちくわ	こまつな もやし しょうが				酒 みりん しょうゆ		
	米飯				こめ				
	すまし汁	とうふ	長ねぎ 干しいだけ				しょうゆ 食塩 削り節		
3 (水)	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	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		しょうゆ みりん 酒 削り節		
	手作りぶりかけ	しらす干し 系かつお	切りのり		三温糖 白ごま		酒 しょうゆ 食塩		
	コッペパン				パン				
4 (木)	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 食塩 こしょう		
	ほっけのカレー揚げ	ほっけ			小麦粉 パン粉 油		酒 しょうゆ カレー粉		
	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		
5 (金)	塩らーめん	豚肉	しょうが にんにく しなちく もやし たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ ほうれん草 わかめ		中華めん		しょうゆ みりん 酒 食塩 こしょう 煮干し 昆布 トンコツ 鶏ガラ		
	青のりポテト		青のり		じゃがいも 油		食塩 こしょう		
	くだもの		オレンジ						
6 (土)	肉炒め丼	豚肉	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 白ごま 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		
	みそ汁	わかめ			じゃがいも		白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	コーンソテー		ほうれん草		とうもろこし バター 油		しょうゆ 食塩 こしょう		
7 (日)	鶏ときのこの炊き込みごはん	鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ		こめ 三温糖 油		食塩 酒 みりん しょうゆ		
	みそ汁	とうふ	わかめ 長ねぎ				白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	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 削り節		
8 (月)	おひたし	系かつお	ほうれん草 はくさい				しょうゆ		
	米飯				こめ				
	みそ汁	油揚げ	はくさい				白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
9 (火)	から揚げ	鶏肉	しょうが にんにく		小麦粉 片栗粉 油		しょうゆ 清酒 みりん		
	ナムル	ロースハム	もやし ほうれん草 にんじん		白ごま 三温糖 ごま油		酢 しょうゆ		
	ソフトフランス				ソフトフランスパン				
10 (水)	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ		油		コンソメ 食塩 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		白いんげんまめ じゃがいも 油 三温糖		トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう カレー粉 鶏ガラスープ		
	くだもの		ハイン缶						
11 (木)	かしわうどん	鶏肉 なるど 油揚げ	にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいだけ		うどん 三温糖		しょうゆ 酒 みりん 削り節 昆布		
	大学いも				さつまいも 油 三温糖 黒ごま		しょうゆ みりん		
	磯和え		こまつな もやし 切りのり				しょうゆ		
12 (金)	コーンピラフ	ベーコン	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 とうもろこし 油		白ワイン 食塩 こしょう		
	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 食塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ 昆布 削り節		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 もも缶 洋なし缶						
13 (土)	ビビンバ	豚ひき肉 とうふ	メンマ 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 白ごま		しょうゆ みりん トウバンジャン 酢		
	わかめスープ		わかめ たまねぎ		白ごま		しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう 鶏ガラ		
	くだもの		オレンジ						
14 (日)	米飯				こめ				
	みそ汁		キャベツ えのき				白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	肉野菜炒め	豚肉	しょうが にんにく だけのこ にんじん ピーマン もやし		油 三温糖 ごま油		酒 しょうゆ みりん		
15 (月)	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ	切干大根 にんじん ひじき		つきごんにゃく 油 三温糖		しょうゆ 酒 みりん 昆布		
	かぼちゃパン				かぼちゃパン				
	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 とうもろこし マカロニ		しょうゆ 食塩 こしょう 白ワイン 鶏ガラ		
16 (火)	コロッケ				コロッケ 油				
	ベーコンのサラダ	ベーコン	こまつな もやし		油 三温糖 白ごま		しょうゆ 酢 こしょう		
	スパゲティミートソース	合いひき肉	たまねぎ にんじん セロリ くにんく ホールトマト		スパゲティ 油 バター		食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン こしょう		
17 (水)	サイコロサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり		とうもろこし 三温糖 ごま油		しょうゆ 酢 からし		
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー						
	チキンカレー	鶏肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ		こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉		カレー粉 カレールー 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩		
18 (木)	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		
	くだもの		オレンジ						
	しらすごはん	しらす干し	にんじん わかめ		こめ 白ごま		酒		
19 (金)	みそ汁		たまねぎ		じゃがいも		白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	照り焼きチキン	鶏肉			三温糖 白ごま 片栗粉		酒 みりん しょうゆ		
	酢の物		きゅうり わかめ		はるさめ 三温糖		食塩 酢 しょうゆ		
20 (土)	米飯				こめ				
	みそ汁		こまつな えのき				白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	サバのしょうが焼き	さば	しょうが				酒 みりん しょうゆ		
21 (日)	からし和え	ちくわ	こまつな はくさい		三温糖		しょうゆ からし		
	コッペパン				コッペパン				
	ポテトクリームシチュー	ベーコン チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム パセリ		じゃがいも 小麦粉 バター		白ワイン 食塩 こしょう 鶏ガラスープ		
22 (月)	とりカツ	鶏肉			小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう		
	コーンサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり		とうもろこし 三温糖 油		酢 しょうゆ		
	きつねうどん	油揚げ 鶏肉	干しいだけ 長ねぎ ほうれん草		うどん 三温糖		しょうゆ みりん 酒 削り節 昆布		
23 (火)	ぶた天	豚肉	しょうが にんにく		小麦粉 片栗粉 油		酒 しょうゆ 食塩 こしょう		
	五目豆	だいず 鶏肉	にんじん		ごんにゃく 三温糖		しょうゆ 酒 みりん		
	豚すき丼	豚肉 とうふ	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが		こめ つきごんにゃく 三温糖		酒 みりん しょうゆ 削り節		
24 (水)	すまし汁	油揚げ	しいだけ ぶなしめじ えのき				しょうゆ みりん 食塩 削り節		
	ごま和え		こまつな はくさい		白すりごま 三温糖		しょうゆ		
	米飯				こめ				
25 (木)	みそ汁		だいこん わかめ				白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉	たまねぎ にんじん 切干大根 さやいんげん 干しいだけ しょうが		じゃがいも 油 三温糖		清酒 しょうゆ 昆布		
	もやしのサラダ		もやし きゅうり		三温糖 白ごま ごま油		酢 しょうゆ		
26 (金)	米飯				こめ				
	みそ汁	油揚げ	もやし				白みそ 赤みそ 削り節 昆布		
	豚の照り焼き	豚肉			三温糖 白ごま 片栗粉		酒 みりん しょうゆ		
27 (土)	中華風サラダ	ロースハム	きゅうり もやし		はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油 白ごま		しょうゆ 酢 からし		

※ 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。