



給食献立表

陸別町給食センター

日(曜)	献立	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)	バターパン			バターパン	
	コーンスープ	ベーコン 牛乳	たまねぎ パセリ	とうもろこし サラダ油	食塩 こしょう
	かぼちゃひき肉フライ			かぼちゃひき肉フライ 揚げ油	
	ハムコーンサラダ	ロースハム 牛乳	キャベツ	とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
2 (木)	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	スパゲティ サラダ油 パター	酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう 削り節 昆布
	なすみそ ぶどうゼリー		なす ビーマン	サラダ油 三温糖 ぶどうゼリー	赤みそ 酒 みりん しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	米飯			こめ	
3 (金)	みそ汁	厚揚げ	もやし		白みそ 赤みそ 昆布 削り節
	ほっけの塩焼き	ほっけ			食塩
	五目ぎんひら	さつまあげ 油揚げ	ごぼう にんじん れんこん	つきこんにゃく サラダ油 三温糖 白ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん
	牛乳	牛乳			
6 (月)	米飯			こめ	
	味噌けんちん汁	鶏肉 とうふ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく サラダ油	酒 白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	春巻		春巻	揚げ油	
	あさりの佃煮	あさり	ごぼう にんじん しょうが	三温糖 水あめ	しょうゆ 酒 みりん
7 (火)	インディアンライス	豚ひき肉	たまねぎ にんじん ビーマン	こめ とうもろこし サラダ油	酒 食塩 鶏ガラスープ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース こしょう
	春雨スープ		にんじん しょうが	はるさめ とうもろこし ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう 酒 みりん 昆布 削り節 鶏ガラ
	ベーコンのサラダ	ベーコン	ごまつな もやし	サラダ油 三温糖 白ごま	しょうゆ 酢 こしょう
	牛乳	牛乳			
8 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	チキンクリームシチュー	鶏肉 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ	じゃがいも パター サラダ油 小麦粉	コンソメ 食塩
	鯖サンギ	鯖サンギ		揚げ油	
	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
9 (木)	しょうゆらーめん	豚肉 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	ラーメン サラダ油	みりん 酒 しょうゆ 食塩 こしょう 昆布 削り節 豚骨 鶏ガラ
	揚げぎょうざ	ぎょうざ		揚げ油	
	枝豆		えだまめ		食塩
	牛乳	牛乳			
10 (金)	ピリカラチキン丼	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん だけのこ たまねぎ ビーマン	こめ サラダ油 三温糖 片栗粉	しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン みりん 食塩 こしょう
	みそ汁		だいこん わかめ		白みそ 赤みそ 昆布 削り節
	磯和え		ごまつな もやし 刻みり		しょうゆ
	牛乳	牛乳			
13 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁	厚揚げ		じゃがいも	白みそ 赤みそ 昆布 削り節
	豚ニラ	豚肉	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん	サラダ油 三温糖 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん
	ごま和え		ごまつな もやし	白すりごま 三温糖	しょうゆ
14 (火)	炊き込みいなり	油揚げ	にんじん 干しいたけ ひじき	こめ 三温糖 白ごま	食塩 酢 酒 みりん しょうゆ
	みそ汁		わかめ 長ねぎ		白みそ 赤みそ 昆布 削り節
	肉豆腐	豚肉 とうふ	たまねぎ にんじん	しらたき サラダ油 三温糖	酒 みりん しょうゆ だし汁
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 もやし	三温糖	しょうゆ
15 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン			コッペパン	
	ポークビーンズ	豚肉 だいず	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	じゃがいも サラダ油	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう
	もやしのカレー和え くだもの		もやし ハインアップル	三温糖 ごま油	カレー粉 しょうゆ 食塩 酒
16 (木)	牛乳	牛乳			
	親子うどん	卵 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 長ねぎ	うどん 三温糖 片栗粉	酒 しょうゆ みりん 削り節 昆布
	十膳大豆コロッケ			大豆コロッケ 揚げ油	
	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
17 (金)	牛乳	牛乳			
	米飯			こめ	
	ずまし汁	あさり	わかめ 長ねぎ		しょうゆ 食塩 酒 削り節 昆布
	鮭のみそ焼き	鮭	にんにく	三温糖 サラダ油 白すりごま	赤みそ 白みそ 酒 みりん しょうゆ
21 (火)	牛乳	牛乳			
	煮ひたし	油揚げ	ごまつな もやし にんじん		食塩 みりん 酒 しょうゆ だし汁
	牛乳	牛乳			
	わかめスープ		わかめ たまねぎ	こめ	
22 (水)	ガーリックチキン	鶏肉	にんにく	白ごま ごま油	しょうゆ 酒 食塩 こしょう 鶏ガラ
	ひじきのサラダ		ひじき もやし きゅうり にんじん	バター	みりん 酒 しょうゆ 食塩 こしょう
	牛乳	牛乳		三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 こしょう
	焼豚チャーハン	豚肉	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ サラダ油 とうもろこし ごま油	酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう
23 (木)	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	こめ サラダ油 とうもろこし ごま油	酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう
	たこの和え物	たこ	はくさい	三温糖	コンソメ 食塩 こしょう
	牛乳	牛乳			しょうゆ 酢 こしょう
	麻婆めん	豚ひき肉 とうふ	しょうが にんにく 長ねぎ	ラーメン サラダ油 三温糖 片栗粉	トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒 みりん 食塩 こしょう 昆布 鶏ガラ
24 (金)	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
	くだもの		オレンジ		
	牛乳	牛乳			
	夏野菜カレー	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ なす スズキニ ビーマン ホールトマト	こめ サラダ油 小麦粉 パター	カレー粉 カレールウ 中濃ソース ケチャップ
27 (月)	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	白ごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	くだもの		オレンジ		
	牛乳	牛乳			
	米飯			こめ	
28 (火)	海藻スープ		焼のり わかめ 心のり たまねぎ しょうが		しょうゆ 食塩 こしょう みりん 鶏ガラ
	チャブチェ	合挽き肉	にんにく たまねぎ にんじん にら	はるさめ サラダ油 三温糖 白ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 食塩 こしょう
	ちくわサラダ	ちくわ	キャベツ きゅうり	三温糖 サラダ油	しょうゆ 酢
	牛乳	牛乳			
29 (水)	鮭ごはん	鮭	わかめ	こめ 白ごま	酒 しょうゆ
	ずまし汁	とうふ	長ねぎ		しょうゆ 食塩 昆布 削り節
	厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん しなちく	サラダ油 三温糖 白ごま	赤みそ 酒 みりん しょうゆ
	とうもろこし			とうもろこし	食塩
30 (木)	牛乳	牛乳			
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	キャロットポタージュ	牛乳	にんじん たまねぎ	バター 小麦粉	コンソメ 食塩 こしょう
	ごまサンギ	鶏肉	しょうが にんにく	白ごま 小麦粉 片栗粉 サラダ油	酒 みりん しょうゆ
31 (金)	牛乳	牛乳		三温糖	しょうゆ
	おからミート	豚ひき肉 おから	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ホールトマト	スパゲティ サラダ油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン 鶏ガラスープ 食塩 こしょう
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり	じゃがいも	食塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
	くだもの		オレンジ		
31 (金)	牛乳	牛乳			
	米飯			こめ	
	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
	ハンバーグ	合挽き肉	たまねぎ	パン粉	食塩 こしょう
にんじんグラッセ		にんじん	バター 三温糖	食塩	
牛乳	牛乳				

※ 保育所以外、毎日牛乳がきます。赤の食品です。 ※ 食材購入等の都合で献立の予定が変更になる場合があります。