



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			こめ	
	みそ汁(大根・わかめ)		だいこん わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	肉野菜炒め	鶏肉	しょうが にんにく にんじん ピーマン もやし	三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん
4 (火)	米飯			こめ	
	みそ汁(キャベツ・えのき)		キャベツ えのき		白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	から揚げ ごま和え	鶏肉	しょうが にんにく こまつな はくさい	小麦粉 片栗粉 油 白すりごま 三温糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ
5 (水)	インディアンライス	豚ひき肉	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ とうもろこし 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
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん		コンソメ 食塩 こしょう
	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
6 (木)	米飯			こめ	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマト	じゃがいも 三温糖 油	鶏ガラスープ 赤ワイン 食塩 こしょう
	サイコロサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
7 (金)	肉炒め丼	豚肉	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
	すまし汁(そうめん)		干しいたけ 長ねぎ	そうめん	しょうゆ 食塩 酒 削り節 こんぶ
	ただききゅうり わかめごはん みそ汁(もやし・にんじん)		きゅうり 炊き込みわかめ もやし にんじん	三温糖 ごま油 白ごま こめ 白ごま	食塩 しょうゆ 白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
18 (火)	とり天	鶏肉	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
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
19 (水)	やさいスープ		はくさい たまねぎ にんじん		コンソメ 食塩 こしょう
	ほっけのごま揚げ	ほっけ		小麦粉 白ごま 油	食塩 こしょう 酒
	ツナサラダ	ツナ	だいこん きゅうり	白ごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
20 (木)	米飯			こめ	
	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
	チーズフォンデュサンドコロケ 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
21 (金)	カレーライス	豚ひき肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉	カレー粉 カレールウ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩
	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
24 (月)	米飯			こめ	
	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
	春雨スープ	ベーコン	にんじん しょうが	緑豆はるさめ とうもろこし	しょうゆ 食塩 こしょう 酒 みりん こんぶ 鶏ガラ
25 (火)	米飯			こめ	
	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
	さば味噌 切干大根の煮物	さば 油揚げ さつまあげ	しょうが 切干大根 にんじん ひじき	三温糖 つきこんにゃく 油 三温糖	酒 赤みそ しょうゆ 酒 みりん
26 (水)	米飯			こめ	
	みそ汁(もやし・じゃがいも)		もやし	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	ジーンズカン オレンジ	ラム肉	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャ ベツ りんご オレンジ	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
27 (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	中華めん 白すりごま 三温糖 油 ラード	赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん 鶏ガラ 豚骨 煮干し こんぶ
	磯和え		こまつな もやし 刻みのり		しょうゆ
28 (金)	肉豆腐丼	豚肉 とうふ	干しいたけ たまねぎ にんじん	こめ しちたき 油 三温 糖	酒 みりん しょうゆ だし汁
	みそ汁(はくさい・えのき)		はくさい えのき		白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	小松菜サラダ	ロースハム	こまつな	緑豆はるさめ 三温糖 油	酢 しょうゆ からし
31 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(たまねぎ・にんじん)		たまねぎ にんじん		白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	厚揚げの中華煮 もやしのソース炒め	厚揚げ 豚肉	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし たまねぎ ピーマン	油 三温糖 片栗粉 油 三温糖	酒 しょうゆ 食塩 中濃ソース 食塩 こしょう

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。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。