



給食こんだて表

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		エネルギー 蛋白
		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもと				
1 (木)	米飯					こめ				617
	みそ汁	油揚げ	もやし					みそ 削り節 昆布		22.9
	肉じゃが	豚かた 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 清酒 削り節		
2 (金)	豚すき丼	豚かた とうふ	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが			こめ つきこんにゃく 三温糖		酒 みりん しょうゆ 削り節		609
	みそ汁		だいこん わかめ					みそ 削り節 昆布		23.2
	ごま和え		ごまつな はくさい			すりごま 三温糖		しょうゆ		
5 (月)	米飯					こめ				591
	すまし汁	とうふ	長ねぎ					しょうゆ 塩 削り節		23.9
	味噌ぶた	豚肩ロース	しょうが にんにく			三温糖		みそ 酒 みりん しょうゆ		
	おひたし		ほうれん草 はくさい					しょうゆ 糸かつお		
6 (火)	わかめごはん		わかめ			こめ いりごま		酒		597
	みそ汁		にんじん たまねぎ					みそ 削り節 昆布		20
	鶏肉の煮物	鶏もも	にんじん だいこん しょうが			じゃがいも 油 三温糖		酒 みりん しょうゆ		
7 (水)	米飯					こめ				598
	わかめスープ	鶏ガラ	わかめ たまねぎ			いりごま		しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		20.1
	豆腐チリ	とうふ	たまねぎ にんじん 長ねぎ グリンピース しょうが にんにく			片栗粉 小麦粉 油 三温糖		酒 クチャップ しょうゆ 鶏がらスープ		
8 (木)	広東めん	豚かた	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい にんじん きくらげ 長ねぎ			めん 油 片栗粉 ごま油		酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう こんぶ 煮干し 豚骨 鶏ガラ		514
	ひじきのサラダ		ひじき もやし きゅうり にんじん			三温糖 ごま油		しょうゆ 酢 こしょう		20.6
9 (金)	あさりあんかけ丼	豚もも あさり	はくさい にんじん 干しいたけ しょうが			こめ 油 三温糖 片栗粉		食塩 しょうゆ		558
	みそ汁		たまねぎ			じゃがいも		みそ 削り節 昆布		21.8
	磯和え		ごまつな もやし 焼のり					しょうゆ		
13 (火)	米飯					こめ				544
	豚と白菜の煮物	豚かた	しょうが はくさい だいこん にんじん 長ねぎ えのき					酒 しょうゆ みりん 塩 削り節 こんぶ		19.5
14 (水)	コッパパン							パン		510
	パンブキンシチュー	ベーコン 牛乳 豆乳 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ パセリ			小麦粉 バター		塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ		19.3
	小松菜サラダ	ロースハム	ごまつな			はるさめ 三温糖 ごま油		酢 しょうゆ からし		
15 (木)	米飯					こめ				587
	みそ汁	油揚げ	だいこん					みそ 削り節 昆布		22.1
16 (金)	豚肉と野菜の炒め物	豚かた	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ			油 三温糖 ごま油		酒 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 バター 小麦粉		カレー粉 カレールウ ソース クチャップ しょうゆ 塩		734
19 (月)	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		20.3
	米飯					こめ				628
	みそ汁		ごまつな えのき					みそ 削り節 昆布		26.3
20 (火)	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ 鶏ひき肉	しょうが たまねぎ にんじん			三温糖 片栗粉 油		しょうゆ みりん 酒 削り節		
	豆ごはん		グリンピース			こめ		塩 酒		584
	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 塩 こしょう		20
21 (水)	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ	切干だいこん にんじん ひじき			つきこんにゃく 油 三温糖		しょうゆ 酒 みりん こんぶ		
	米飯					こめ				632
	みそ汁	とうふ	わかめ					みそ 削り節 昆布		31.4
22 (木)	鮭ザンギ	さけ	しょうが			三温糖 片栗粉 油		酒 みりん 塩 しょうゆ		
	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		
23 (金)	五目うどん	鶏もも 油揚げ なたと	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ			うどん 三温糖		酒 しょうゆ みりん 削り節		646
	大学いも					さつまいも 油 三温糖 いりごま		しょうゆ みりん		22.3
26 (月)	米飯					こめ				593
	みそ汁		キャベツ			じゃがいも		みそ 削り節 だし昆布		22.2
	豚ニラ	豚かた	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん もやし			油 三温糖 ごま油		オイスターソース しょうゆ 酒 みりん		
27 (火)	米飯					こめ				576
	みそ汁		キャベツ えのき					みそ 削り節 昆布		22.6
	豚のしょうが焼き	豚肩ロース	たまねぎ もやし しょうが					酒 みりん しょうゆ		
28 (水)	ひじきごはん	鶏もも 油揚げ	ひじき にんじん グリンピース			こめ しらたき 油 三温糖		酒 塩 みりん しょうゆ		607
	みそ汁		わかめ			じゃがいも		みそ 削り節 昆布		22.4
	大根のピリ辛煮	豚ひき肉	しょうが だいこん にんじん			油 三温糖 ごま油		とりがらスープ トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ		
29 (木)	ソフトフランスパン							ソフトフランス		535
	ポークビーンズ	豚もも だいす	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 クチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう		22.5
	サツマイモサラダ 卵不使用		にんじん たまねぎ			さつまいも		塩 こしょう マヨネーズ		
30 (金)	米飯					こめ				585
	みそ汁	厚揚げ	キャベツ					みそ 削り節 だし昆布		24.1
	鶏肉のスタミナ炒め	とり肉	ピーマン にんじん もやし にんにく			三温糖 油 ごま油		赤みそ 酒 しょうゆ		
30 (金)	からし和え		ごまつな はくさい			三温糖		しょうゆ からし		
	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 塩 こしょう		570
	春雨スープ	ベーコン	にんじん しょうが			はるさめ とうもろこし		しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん こんぶ 削り節 鶏ガラ		16.2
小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	ごまつな もやし			油 三温糖 いりごま		しょうゆ 酢 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。