



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														
		体をつくる			体の調子をととのえる			エネルギーのもと																	
2 (月)	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											
	回鍋肉	豚肉			しょうが	にんにく	キャベツ	もやし	ピーマン	にんじん	長ねぎ	油	三温糖	ごま油	片栗粉										
4 (水)	米飯							こめ																	
	きのこ汁	油揚げ			ぶなしめじ	えのき	にんじん	ごぼう			油			白みそ	赤みそ	酒	削り節	昆布							
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉			だいこん	たまねぎ	にんじん	切干だいこん	しょうが		油	三温糖			酒	しょうゆ	みりん								
	ねぎかつお	糸かつお			長ねぎ	焼のり					三温糖			白みそ	赤みそ	酒	みりん	しょうゆ							
5 (木)	白い味噌らーめん	豚ひき肉	牛乳		たまねぎ	しょうが	にんにく	もやし	にんじん	わかめ	長ねぎ	中華めん	ねりごま	三温糖	ごま油	ラード	赤みそ	白みそ	しょうゆ	酒	みりん	鶏ガラ	トンコツ	昆布	
	きなこポテト	きな粉										じゃがいも	油	三温糖			食塩								
6 (金)	米飯							こめ																	
	さつま汁	鶏肉	とうふ		にんじん	だいこん	長ねぎ	しょうが			さつまいも	こんにゃく	油				白みそ	赤みそ	酒	みりん	削り節	昆布			
9 (月)	厚揚げの炒め物	豚ひき肉	厚揚げ		しょうが	にんにく	キャベツ	もやし	にんじん			油	三温糖	片栗粉			酒	みりん	しょうゆ						
	米飯							こめ																	
	みそ汁	とうふ	油揚げ														白みそ	赤みそ	削り節	昆布					
	ザンタレ	鶏肉			しょうが	にんにく	長ねぎ				小麦粉	片栗粉	油	三温糖			酒	しょうゆ	酢						
10 (火)	磯和え				こまつな	もやし	刻みのり										しょうゆ								
	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			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				
11 (水)	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							
	かぼちゃパン																かぼちゃパン								
	みそクリームシチュー	鶏肉	牛乳	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ				じゃがいも	油	小麦粉	バター				食塩	白みそ	鶏ガラスープ						
12 (木)	切干ナポリタン	ベーコン			切干だいこん	にんじん	ピーマン			油	バター						ケチャップ	食塩	こしょう	鶏ガラスープ					
	さつまいもごはん	鶏肉	油揚げ		にんじん	ごぼう			こめ	さつまいも	油	三温糖					酒	しょうゆ	みりん	白みそ					
	みそ汁				だいこん	わかめ											白みそ	赤みそ	削り節	昆布					
	ほっけのカレー揚げ	ほっけ			しょうが					小麦粉	片栗粉	油					しょうゆ	酒	カレー粉						
13 (金)	おひたし	糸かつお			ほうれん草	はくさい											三温糖			しょうゆ					
	ひき肉のカレー	豚ひき肉			たまねぎ	にんじん	しょうが	にんにく		こめ	小麦粉	バター	油				カレー粉	カレールウ	中濃ソース	ケチャップ	しょうゆ	赤ワイン	食塩		
16 (月)	コールスロー				キャベツ	にんじん				とうもろこし	三温糖	油					食塩	酢	こしょう	マヨネーズ	(卵不使用)				
	米飯							こめ																	
	みそ汁	厚揚げ								じゃがいも							白みそ	赤みそ	削り節	昆布					
17 (火)	鶏のオイスターソース炒め	鶏肉			しょうが	にんにく	キャベツ	にんじん	チンゲンサイ	エリンギ	きくらげ	油	三温糖				清酒	みりん	しょうゆ	オイスターソース					
	ごぼうピラフ	ベーコン			ごぼう	たまねぎ	にんじん	にんにく	パセリ		こめ	バター	とうもろこし	油			白ワイン	食塩	こしょう	しょうゆ					
	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						
18 (水)	切干大根のナムル				切干だいこん	にんじん	きゅうり			三温糖	ごま油	白ごま					食塩	こしょう	酢	しょうゆ					
	ソフトフランスパン																ソフトフランス								
19 (木)	チリコンカン	豚ひき肉			たまねぎ	にんじん	パセリ			手亡豆	じゃがいも	油	三温糖				トマトピューレ	ケチャップ	しょうゆ	デミグラスソース	中濃ソース	食塩	こしょう	カレー粉	鶏ガラスープ
	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							
	あさりごはん	あさり	油揚げ		しょうが	にんじん	ごぼう			こめ	三温糖	しらたき	油				酒	食塩	しょうゆ	みりん					
20 (金)	みそ汁				たまねぎ						じゃがいも						白みそ	赤みそ	削り節	昆布					
	鶏と白菜の煮物	豚肉			しょうが	はくさい	にんじん	長ねぎ									清酒	しょうゆ	みりん	食塩	だし汁				
	肉味噌丼	豚ひき肉	大豆		しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	たけのこ	ピーマン	こめ	油	三温糖	ごま油	片栗粉		みりん	しょうゆ	赤みそ	トウバンジャン					
24 (火)	すまし汁	とうふ			わかめ												しょうゆ	食塩	削り節	昆布					
	ひじきの煮物	さつまあげ			ひじき	にんじん				油	三温糖						しょうゆ	酒	みりん	だし汁					
	米飯							こめ																	
25 (水)	みそ汁				キャベツ	えのき											白みそ	赤みそ	削り節	昆布					
	すき焼き風煮	豚肉	とうふ		はくさい	長ねぎ	たまねぎ	にんじん		じゃがいも	しらたき	油	三温糖				酒	みりん	しょうゆ	だし汁					
26 (木)	米飯							こめ																	
	麦入り野菜スープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ	キャベツ	パセリ		米粒麦							しょうゆ	食塩	こしょう	白ワイン	鶏ガラ				
27 (金)	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	鶏ガラスープ				
	かぼちゃ クリームスパゲティ	ベーコン	牛乳	脱脂粉乳	かぼちゃ	たまねぎ				スパゲティ	小麦粉	バター	油				コンソメ	食塩	白ワイン						
30 (月)	コーンサラダ	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							
	ハヤシライス	豚肉			たまねぎ	にんじん	しょうが	ホールトマト		こめ	油	小麦粉	三温糖				ケチャップ	デミグラスソース	中濃ソース	赤ワイン	鶏ガラスープ				
30 (月)	ツナビーンズサラダ	ツナ缶	大豆	金時豆	キャベツ	にんじん				とうもろこし	油	三温糖					しょうゆ	酢	こしょう						
	米飯							こめ																	
30 (月)	ふわふわスープ	鶏卵	粉末チーズ		たまねぎ	にんじん	パセリ			パン粉							しょうゆ	食塩	こしょう	鶏ガラ					
	チャプチェ	豚ひき肉			にんにく	たまねぎ	にんじん	にら		緑豆はるさめ	油	三温糖	白ごま	ごま油			しょうゆ	酒	みりん	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。

	一ヶ月平均	小学校	中学校	保育所
エネルギー (kcal)	620	755	374	
たんぱく質 (g)	22.1	26.1	12.1	