



# 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 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 (月)	米飯												
	ねぎごまスープ	豚ひき肉		キャベツ 長ねぎ しょうが			ほろさめ 油 ごま ごま油			酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ			
	豚こら	豚肉		にんにく しょうが にら たまねぎ ほうれん草			油 三温糖 ごま油			オイスターソース しょうゆ 酒 みりん			
2 (火)	きのこの中華和え	ロースハム		えのき ぶなしめじ もやし きゅうり			ごま油 三温糖 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 干しいたけ			ごま 三温糖 しらたき 油			酒 塩 みりん しょうゆ			
	みそ汁(小松菜・えのき)			ごまつな えのき						白みそ 赤みそ 削り節 昆布			
3 (水)	豚の照り焼き	豚肉					三温糖 ごま 片栗粉			酒 みりん しょうゆ			
	中華サラダ	ロースハム		きゅうり もやし			ほろさめ どうもろこし 三温糖			しょうゆ 酢 からし			
	ソフトフランスパン						ごま油 ごま						
4 (木)	ミネストローネ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ			ソフトフランス			ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン			
	メンチカツ	メンチカツ		ホールトマト			じゃがいも 油 バター			塩 こしょう 鶏ガラ			
	切干大根のサラダ			切干大根 もやし きゅうり			揚げ油						
5 (金)	和風スパゲティ	ベーコン		にんにく しいたけ しめじ マッシュルーム			ごま 三温糖 ごま油			塩 酢 しょうゆ			
	小松菜サラダ	ロースハム		ごまつな			スパゲティ 油 バター			酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう			
	ヨーグルト	ヨーグルト					ほろさめ 三温糖 ごま油			酢 しょうゆ からし			
8 (月)	ハヤシライス	牛肉		たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム			ごめ 油 小麦粉 バター			カレー粉 ケチャップ デミグラスソース			
	コールスロー			しょうが にんにく ホールトマト			どうもろこし 三温糖 油			中濃ソース 塩 赤ワイン 鶏ガラスープ			
	みかん			キャベツ			マヨネーズ(卵不使用)			塩 酢 こしょう からし			
9 (火)	米飯												
	みそ汁	油揚げ		みかん						白みそ 赤みそ 削り節 昆布			
	ハンバーグ	ハンバーグ		はくさい			ごめ						
10 (水)	デミグラスソース						バター			デミグラスソース ケチャップ しょうゆ			
	ナムル	ロースハム		もやし ほうれん草 にんじん			ごま 三温糖 ごま油			酢 しょうゆ			
	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ		ひじき にんじん グリンピース			ごめ しらたき 油 三温糖			酒 塩 みりん しょうゆ			
12 (金)	みそ汁(大根・わかめ)			だいこん わかめ						白みそ 赤みそ 削り節 昆布			
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		青のり			小麦粉 揚げ油						
	ごま和え			ごまつな はくさい			すりごま 三温糖			しょうゆ			
15 (月)	米飯												
	石狩鍋	さけ とうふ		キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ			つきこんにゃく			塩 酒 白みそ しょうゆ みりん			
	鶏のごま炒め	鶏肉		長ねぎ			油 ねりごま 三温糖 ごま			削り節 昆布			
16 (火)	磯和え			ごまつな もやし 焼のり						しょうゆ 酢 酒 塩			
	スタミナ丼	豚肉		しょうが にんにく もやし たまねぎ			ごめ 油 片栗粉			鶏ガラスープ オイスターソース			
	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ		にんじん にら						酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう			
17 (水)	豚と白菜の煮物	豚肉		しょうが はくさい にんじん 長ねぎ						白みそ 赤みそ 削り節 昆布			
	米飯												
	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	油揚げ		ほうれん草			ごめ			白みそ 赤みそ 削り節 昆布			
18 (木)	ジンギスカン	ラム肉		しょうが にんにく たまねぎ もやし			油 三温糖			みりん しょうゆ			
	みかん			キャベツ りんご						ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン			
	わかめごはん			炊き込みわかめ			ごめ ごま			酒			
19 (金)	真沢山みそ汁	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん えのき しいたけ			じゃがいも			白みそ 赤みそ 削り節 昆布			
	おからホキフライ						揚げ油						
	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			つきこんにゃく 油 三温糖			しょうゆ 酒 みりん			
22 (月)	黒糖パン						黒糖パン						
	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 塩 こしょう			
	ガーリックチキン	鶏肉		にんにく			バター			みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう			
23 (火)	いものケチャップ炒め	豚ひき肉		たまねぎ にんじん			じゃがいも 油			ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩			
	煮干しらーめん	鶏肉		しょうが にんにく			中華めん 鶏油			みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ		たまねぎ 長ねぎ ほうれん草			揚げ油			昆布 煮干し			
24 (水)	もやしのサラダ			もやし きゅうり			三温糖 ごま ごま油			酢 しょうゆ			
	カレーライス	豚肉		たまねぎ にんじん しょうが にんにく			ごめ じゃがいも 油 バター			カレー粉 カレールウ			
	ツナサラダ	ツナ		だいこん きゅうり			小麦粉			中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩			
25 (木)	牛乳プリン	牛乳プリン					ごま 三温糖 ごま油			酢 しょうゆ			
	米飯												
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ		長ねぎ 干しいたけ			ごめ			しょうゆ 食塩 削り節			
26 (金)	さば味噌	さば		しょうが			三温糖			酒 白みそ			
	えだまめサラダ	ポークハム		もやし えだまめ にんじん ひじき			三温糖 ごま油 ごま			しょうゆ 塩			
	ほうれん草ヒラフ	ベーコン		たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草			ごめ バター どうもろこし 油			塩 白ワイン こしょう しょうゆ			
29 (月)	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 どうもろこし			しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン			
	サツマイモサラダ			にんじん たまねぎ			マカロニ			鶏ガラ			
	ホットドック	ウインナー					さつまいも マヨネーズ(卵不使用)			食塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)			
1 (月)	ポテトクリームシチュー	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 豆乳		たまねぎ マッシュルーム パセリ			背割りパン 三温糖			ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし			
	ザワークラフト			キャベツ にんじん レモン汁			じゃがいも 小麦粉 バター			白ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ			
	肉うどん	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ			三温糖			酢 塩 こしょう			
2 (火)	五目豆	大豆 鶏肉		にんじん			うどん 三温糖			酒 みりん しょうゆ 削り節 昆布			
	パイ			パイ缶			こんにゃく 三温糖			しょうゆ 酒 みりん			
	ピリ辛そばろ丼	豚ひき肉 大豆		しょうが にんじん									
3 (水)	みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	厚揚げ		キャベツ			ごめ 油 ごま 三温糖			しょうゆ みりん トウバンジャン			
	おひたし	糸かつお		ほうれん草 はくさい						白みそ 赤みそ 削り節 昆布			
	米飯									しょうゆ			
4 (木)	わかめスープ	鶏ガラ		わかめ たまねぎ			ごめ			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう			
	マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐		長ねぎ しょうが にんにく			ごま			トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒			
	みかん			みかん			油 三温糖 片栗粉						

※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)	636	761	359
たんぱく質(g)	24.3	28.8	12.9