

5月

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 具沢山みそ汁	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん えのき ししいたけ	こめ じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	2 (火)	豚こら 切干大根の煮物	豚かた 油揚げ さつまあげ	油 三温糖 ごま油 つきこんにゃく 油 三温糖	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん	
	8 (月)	梅ひじきごはん みそ汁(いも・たまねぎ) ナムル	鶏もも ひじき たまねぎ	こめ 油 三温糖 じゃがいも	酒 塩 しょうゆ ねりうめ 白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	9 (火)	米飯 みそ汁(大根・油揚げ) ブリの照り焼き からし和え	油揚げ ぶり	こめ 三温糖 片栗粉 三温糖	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 塩 酒 みりん しょうゆ しょうゆ からし	
	10 (水)	五目ごはん みそ汁(小松菜・えのき) 卵の花	鶏もも 油揚げ ひじき にんじん ごぼう 干しいたけ	こめ しらたき 三温糖	しょうゆ 塩 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 みりん しょうゆ	
	11 (木)	黒糖パン イタリアンスープ メンチカツ アスパラソテー	ベーコン メンチカツ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ 揚げ油 とうもろこし バター	黒糖パン しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨	
	12 (金)	カレーうどん ごま和え	とり肉 油揚げ たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ こまつな はくさい	うどん 小麦粉 バター 油 三温糖 白すりごま 三温糖	酒 カレー粉 しょうゆ みりん カールルウ 削り節 こんぶ しょうゆ	
	15 (月)	米飯 ジュリアンスープ ポークチャップ サイコロサラダ	ベーコン 豚肩ロース にんにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 三温糖	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨 塩 こしょう みりん しょうゆ 中濃ソース ケチャップ	
	16 (火)	米飯 みそ汁(白菜・油揚げ)	油揚げ はくさい	こめ	しょうゆ 酢 からし 白みそ 赤みそ 削り節 昆布	
	17 (水)	ハンバーガー ミネストローネ 野菜のマリネ	ハンバーグ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ りんご にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ ホールトマト	油 三温糖 パン 三温糖	みりん しょうゆ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ 酢 からし ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
	18 (木)	あざりとこまつなのクリームパスタ コーンサラダ 白桃フレッシュ	ベーコン あざり 牛乳 生クリーム ロースハム	たまねぎ たまねぎ ぶなしめじ にんじん きゅうり	じゃがいも 油 バター 三温糖 塩 コンソメ こしょう 白ワイン 酢 しょうゆ	
	19 (金)	ハヤシライス 小松菜サラダ	豚もも ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ホールトマト	こめ 油 小麦粉 三温糖 はるさめ 三温糖 ごま油 酢 しょうゆ からし	
	22 (月)	米飯 みそ汁(いも・厚揚げ) 豚のしょうが焼き 磯和え	厚揚げ 豚肩ロース	こねぎ たまねぎ しょうが こまつな もやし 焼のり	こめ じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 酒 みりん しょうゆ しょうゆ
	23 (火)	チキンライス オニオンスープ 大根サラダ	鶏もも 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 たまねぎ にんじん エリンギ	こめ バター 油 油	トマトピューレ 白ワイン 塩 ケチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう
	24 (水)	コッパパン チョコクリーム 爰入り野菜スープ ガーリックチキン ポテトサラダ		だいこん きゅうり にんじん	いりごま 三温糖 ごま油 パン	酢 しょうゆ チョコクリーム
	25 (木)	広東めん 青のポテト オレシジ	豚かた こういか あおさ	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい にんじん しならく きくらげ 長ねぎ チンゲンサイ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 揚げ油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう こんぶ 煮干し 鶏骨 豚骨
	26 (金)	キーマカレー 厚揚げサラダ	あいびき肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	こめ バター 小麦粉 片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油 いりごま	カレー粉 コンソメ 中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 酒 酢
	29 (月)	米飯 わかめスープ チンジャオロース 黄桃缶		わかめ たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん しょうが にんにく 黄桃缶	こめ いりごま ごま油 小麦粉	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨 オイスターソース しょうゆ こしょう
	30 (火)	米飯 味噌けんちん汁 佐那河内揚げ ぶりかけ	鶏もも とうふ とり肉	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく レモン汁	こめ つきこんにゃく 油 小麦粉 片栗粉 三温糖 揚げ油	酒 白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ しょうゆ 酢
	31 (水)	ソフトフランスパン ビーフシチュー ザワークラウト		焼のり	三温糖 いりごま ソフトフランス	酒 しょうゆ 塩 赤ワイン カレー粉 ケチャップ こしょう トマトピューレ 中濃ソース 鶏骨 デミグラスソース しょうゆ 塩

※ 保育所以外、牛乳は毎日つきます。赤の食品です。

※ 食材購入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)		610	727	322
タンパク質(g)		23.0	27.4	11.8
脂質(g)		19.7	23.2	8.9