

6月

給食こんだて表

陸別町給食センター
調味料その他

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(木)	五目うどん ごま和え	鶏もも 油揚げ なた	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ こんぶ ごまつな はくさい	うどん 三温糖 白すりごま 三温糖	清酒 しょうゆ みりん 削り節 しょうゆ
2(金)	ピビンバ チンゲンサイのスープ	豚ひき肉 とうふ	しななく 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし チンゲンサイ	こめ 三温糖 ごま油 いりごま 緑豆はるさめ とうもろこし	しょうゆ みりん トウバンジャン 酢 しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏骨 こんぶ 削り節
5(月)	米飯 みそ汁(いも・豆腐) 照り焼きチキン からし和え	とうふ 鶏もも	長ねぎ ごまつな はくさい	こめ じゃがいも 三温糖 いりごま 片栗粉 三温糖	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 酒 みりん しょうゆ しょうゆ からし
6(火)	米飯 わかめスープ マーボー豆腐 中華サラダ		塩蔵わかめ たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ いりごま なたね油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油 ごま	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨 トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 からし
7(水)	ポテトクリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン 牛乳 豆乳 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ ごまつな もやし	じゃがいも 小麦粉 バター なたね油 三温糖 いりごま	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨 しょうゆ 酢 こしょう
8(木)	ちゃんぽん ごぼうサラダ お米de国産ブルーベリータルト	豚かた	はくさい チンゲンサイ にんじん 長ねぎ もやし きくらげ ごぼう にんじん	中華めん 三温糖 ごま油 片栗粉 いりごま 三温糖 お米de国産ブルーベリータルト	塩 こしょう しょうゆ みりん オイスターソース 鶏骨 赤みそ マヨネーズ 酢
9(金)	かき揚げ丼 すまし汁(豆腐・ねぎ) 磯和え	あさり とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう 切干だいこん えだまめ 長ねぎ 干しいたけ ごまつな もやし 焼のり	こめ さつまいも 小麦粉 白すりごま 揚げ油油 三温糖	塩 みりん しょうゆ だし汁 しょうゆ 塩 削り節 しょうゆ
12(月)	米飯 みそ汁(小松菜・厚揚げ) 骨ごとカレイからあげ 酢味噌和え	厚揚げ 骨ごとカレイ唐揚げ	ごまつな にら にんじん	こめ 揚げ油 三温糖	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 白みそ みりん 酢
13(火)	インディアンライス シュリアンスープ もやしのごまサラダ ソフトフランスパン	豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ほうれん草 もやし にんじん	こめ とうもろこし 油 とうもろこし 三温糖 油 白すりごま	酒 塩 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース こしょう 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨 しょうゆ 酢
14(水)	春雨スープ ささみカツ チリコンカン	ベーコン 鶏ささみ 豚ひき肉	にんじん しょうが たまねぎ にんじん パセリ	緑豆はるさめ とうもろこし 小麦粉 パン粉 三温糖 いんげんまめ じゃがいも 油 三温糖	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん こんぶ 削り節 鶏骨 塩 こしょう しょうゆ マヨネーズ からし 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 塩 こしょう カレー粉 だし汁
15(木)	スパゲティミートソース 大根サラダ あじさいゼリー	合いびき肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト だいこん きゅうり にんじん	スパゲティ 油 バター いりごま 三温糖 ごま油 あじさいゼリー	塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン こしょう 酢 しょうゆ
16(金)	塩しもん豚丼 みそ汁(白菜・油揚げ) 切干大根のサラダ	豚かたロース 油揚げ	レモン汁 はくさい 切干だいこん もやし きゅうり	こめ 三温糖 油 いりごま 三温糖 ごま油	塩 こしょう 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 塩 酢 しょうゆ
19(月)	米飯 すまし汁(きのこ) 鮭のちゃんちゃん焼き わかめごはん	油揚げ さけ	しいたけ えのき ぶなしめじ たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ	こめ 三温糖 こめ いりごま	しょうゆ みりん 塩 削り節 酒 みりん しょうゆ 白みそ 酒 炊き込みわかめ
20(火)	豚汁 から揚げ おひたし	豚かた とうふ 鶏もも 糸かつお	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく しょうが にんにく ほうれん草 はくさい	じゃがいも 板こんにゃく 小麦粉 片栗粉 揚げ油	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ
21(水)	コッペパン 焼きそば やさいスープ	豚かた ベーコン	キャベツ にんじん ビーマン はくさい たまねぎ えのき	パン 中華めん 油	塩 こしょう 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう
22(木)	塩らーめん ナムル	豚かた なた ロースハム	しょうが にんにく しななく もやし 長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 塩蔵わかめ もやし ほうれん草 にんじん	中華めん いりごま 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 鶏骨 豚骨 煮干し こんぶ 酢 しょうゆ
23(金)	シーフードカレー ザワークラフト ハスカップゼリー	こういか あさり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース キャベツ にんじん レモン汁 ハスカップゼリー	こめ じゃがいも 油 小麦粉 バター 三温糖	白ワイン カレー粉 カレールウ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン 酢 塩 こしょう
26(月)	米飯 みそ汁(いも・たまねぎ) 豚肉と野菜の炒め物		たまねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん ビーマン もやし	こめ じゃがいも 油 三温糖 ごま油	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 酒 しょうゆ みりん
27(火)	ひじきの中華和え 炊き込みいなり みそ汁(小松菜・えのき) 鱈ザンギ	油揚げ 油揚げ 削り節 だし昆布 釧路鱈ザンギ	きゅうり もやし ひじき にんじん 干しいたけ ひじき ごまつな えのき	三温糖 ごま油 こめ 三温糖 いりごま	塩 酢 しょうゆ 塩 酢 酒 みりん しょうゆ 白みそ 赤みそ
28(水)	かぼちゃパン オニオンスープ 白花豆コロッケ コールスロー	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	かぼちゃパン 油 白花豆コロッケ 揚げ油 とうもろこし 三温糖	コンソメ 塩 こしょう 食塩 酢 マヨネーズ こしょう からし
29(木)	米飯 中華スープ 八宝菜 バナナ	とうふ 豚かた	きくらげ ほうれん草 はくさい にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	こめ とうもろこし はるさめ ごま油 片栗粉 三温糖 油 片栗粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏骨 削り節 酒 塩 しょうゆ だし バナナ
30(金)	スタミナ丼 みそ汁(大根・わかめ) ポテトサラダ	豚もも	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん にら だいこん 塩蔵わかめ にんじん きゅうり	こめ 油 片栗粉 じゃがいも	とりがらスープ オイスターソース 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 塩 こしょう マヨネーズ

※ 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もあります。

	一ヶ月平均	小学校	中学校	保育所
エネルギー(kcal)	601	727	340	
タンパク質(g)	24.2	29.0	13.1	
脂質(g)	18.7	21.8	8.5	