

# 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	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		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)	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	しなちく 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし	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	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 米飯	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	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	にんじん しょうが	緑豆はるさめ とうもろこし 小麦粉 パン粉 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
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)	塩しモン豚丼 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	こめ 三温糖 油	塩 こしょう 白みそ 赤みそ 削り節 昆布
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	いりごま 三温糖 ごま油 こめ	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	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	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	しょうが にんにく しなちく 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	中華めん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 鶏骨 豚骨 煮干し こんぶ
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 ひじきの中華和え 炊き込みいなり		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 きゅうり もやし ひじき にんじん 干しいたけ ひじき	こめ じゃがいも 油 三温糖 ごま油 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 塩 酢 しょうゆ 塩 酢 酒 みりん しょうゆ
27 (火)	みそ汁(小松菜・えのき) 鱈ザンギ かほちゃパン	削り節 だし昆布 釧路鱈ザンギ	ごまつな えのき	こめ 三温糖 いりごま 揚げ油	白みそ 赤みそ かほちゃパン
28 (水)	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	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	