

7月

## 給食献立表

陸別町給食センター

日 (曜)	陸別町給食センター			
	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
3 (月)	米飯		こめ	
	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ	だいこん	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	肉じゃが 磯和え	豚かた 厚揚げ	たまねぎ にんじん こまつな もやし 焼のり	しょうゆ みりん 酒 だし汁 しょうゆ
4 (火)	米飯		こめ	
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	豆腐	長ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 食塩 削り節
	さば味噌 からし和え	さば	しょうが こまつな はくさい	酒 白みそ しょうゆ からし
5 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランス	
	キャベツのスープ 鶏肉のトマト煮	ベーコン 鶏もも	キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマト	コンソメ 塩 こしょう 鶏骨 だし汁 赤ワイン 塩 こしょう
	山菜うどん きなこポテト	鶏もも 油揚げ なると きな粉	たけのこ ふき わらび 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 削り節 こんぶ 塩
7 (金)	ちらし寿司 みそ汁(いも・たまねぎ)	油揚げ	にんじん 干しいたけ かんぴょう ほうれん草 たまねぎ	こめ 三温糖 いりごま じゃがいも
	小松菜とささみのごま和え 七タゼリー	鶏むね肉	こまつな	塩 酢 酒 みりん しょうゆ 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ 七タゼリー
	米飯		こめ	
10 (月)	みそ汁(小松菜・えのき) 春巻		こまつな えのき 野菜春巻	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	中華サラダ	ロースハム	きゅうり もやし	あげ油
	ゆかりごはん みそ汁(いも・厚揚げ)	厚揚げ		こめ いりごま 酒 ゆかり
11 (火)	照り焼きチキン ナムル	鶏もも ロースハム		白みそ 赤みそ 削り節 昆布 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ
	ホットドック	ソーセージ		背割りパン 三温糖
	イタリアンスープ ザワークラフト	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん レモン汁	じゃがいも とうもろこし マカロニ 三温糖
13 (木)	和風スパゲティ フライドポテト	ベーコン	にんにく 干しいたけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん	スパゲティ 油 バター じゃがいも 揚げ油
	肉ひじき丼 みそ汁(大根・わかめ)	豚かた 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん ひじき	こめ 油 三温糖 ごま油
	ごま和え		だいこん 塩蔵わかめ こまつな はくさい	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ
18 (火)	米飯		こめ	
	すまし汁(きのこ)	油揚げ	ぶなしめじ えのき	しょうゆ みりん 塩 削り節
	味噌ひた おひたし	豚肩ロース	しょうが にんにく ほうれん草 はくさい	三温糖 白みそ 赤みそ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 系かつお
19 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランス	
	クラムチャウダー 小松菜サラダ	あさり ベーコン いか 牛乳 豆乳 ロースハム	たまねぎ にんじん パセリ こまつな	じゃがいも 小麦粉 バター はるさめ 三温糖 ごま油
	麻婆めん ひじきのサラダ	豚ひき肉 豆腐	しょうが にんにく 長ねぎ	中華めん 油 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油
21 (金)	冷凍パイ		冷凍パイ	
	夏野菜カレー	豚ひき肉	たまねぎ なす スッキーニ かぼちゃ ピーマン ホールトマト	こめ 油 小麦粉 バター
	大根サラダ 梅ひじきごはん		だいこん きゅうり にんじん うめぼし ひじき えだまめ	こめ 油 三温糖 酒 塩 みりん しょうゆ
24 (月)	味噌けんちん汁 もやしのごまサラダ	鶏もも 豆腐	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	つきこんやく 油 とうもろこし 三温糖 油 すりごま しょうゆ 酢
	米飯		こめ	
	海藻スープ 回鍋肉		焼のり 塩蔵わかめ ぶりのり たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう みりん 鶏骨
26 (水)	ミルクパン		ミルクパン	
	ポークビーンズ ハムコーンサラダ	豚もも だいす	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	油 トマトピューレ ケチャップ 鶏骨 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう
	黄桃缶	ロースハム	にんじん きゅうり 黄桃缶	酢 しょうゆ
27 (木)	米飯		こめ	
	豚汁 ねぎかつお	豚かた 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ 焼のり	じゃがいも 板こんにゃく 三温糖 いりごま
	マカロニサラダ	ポークハム	にんじん きゅうり	マカロニ 塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
28 (金)	コーンピラフ オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん エリンギ	こめ バター とうもろこし 油 油
	切干大根のサラダ	ベーコン	切干だいこん もやし きゅうり	いりごま 三温糖 ごま油
	米飯		こめ	塩 酢 しょうゆ
31 (月)	みそ汁(いも・キャベツ) ひき肉のピリ辛炒め		キャベツ	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	ひじきの中華和え	豚ひき肉	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし	油 トウバンジャン 酒 みりん オイスターソース しょうゆ 塩
	ひじきの中華和え	油揚げ	きゅうり もやし ひじき	三温糖 ごま油 塩 酢 しょうゆ

※ 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。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	604	718	330
たんぱく質(g)	23.0	27.1	11.7
脂質(g)	18.8	21.5	8.0