

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)	とうふ	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
11 (火)	照り焼きチキン ナムル	鶏もも ロースハム		はるさめ どうもろこし 三温糖 こま油 いりごま
	ホットドック	ソーセージ		こめ いりごま
	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	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨 酢 塩 こしょう
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	背割りパン 三温糖
	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	スパゲティ 油 バター
	ごま和え		だいこん 塩蔵わかめ こまつな はくさい	しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも 揚げ油
14 (金)	米飯		こめ	しょうゆ しょうゆ 清酒 だし汁
	すまし汁(きのこ)	油揚げ	ぶなしめじ えのき	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	味噌ぶた 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	しょうゆ すりごま 三温糖
18 (火)	ソフトフランスパン		ソフトフランス	こめ
	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	しょうゆ みりん 塩 削り節
	麻婆めん ひじきのサラダ	豚ひき肉 とうふ	しょうが にんにく 長ねぎ	白みそ 赤みそ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 系かつお
20 (木)	冷凍パイ		冷凍パイ	中華めん 油 三温糖 片栗粉 三温糖 こま油
	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	しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨
	天根サラダ 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	トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう こんぶ 鶏骨
24 (月)	味噌けんちん汁 もやしのごまサラダ	鶏もも とうふ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 白みそ 赤みそ 削り節 こんぶ
	米飯		ほうれん草 もやし にんじん	とうもろこし 三温糖 油 すりごま
	海藻スープ		焼のり 塩蔵わかめ ぶりのり たまねぎ しょうが	こめ
25 (火)	回鍋肉	豚かた	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう みりん 鶏骨
	ミルクパン			油 三温糖 こま油 片栗粉
	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	ミルクパン
26 (水)	黄桃缶		黄桃缶	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
	米飯			こめ
	豚汁	豚かた とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 赤みそ 白みそ みりん だし汁 系かつお
27 (木)	ねぎかつお		長ねぎ 焼のり	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	塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
	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	こめ バター どうもろこし 油
28 (金)	切干大根のサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ 切干だいこん もやし きゅうり	油
	米飯			こめ
	みそ汁(いも・キャベツ)		キャベツ	いりごま 三温糖 こま油
31 (月)	ひき肉のピリ辛炒め	豚ひき肉	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし	こめ
	ひじきの中華和え	油揚げ	きゅうり もやし ひじき	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん しょうゆ オニオンソース しょうゆ 塩
				油 三温糖 こま油

※ 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