

# 8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	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 (火)	こんにくみそ炒飯	豚ひき肉	にんにく たまねぎ にんじん もやし	こめ 調合油 三温糖	酒 塩 しょうゆ 白みそ だし汁
	大根スープ		だいこん にんじん		鶏骨 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう
	いかのマヨ和え	こういか	キャベツ		しょうゆ マヨネーズ(卵不使用) 塩 こしょう
2 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨
	牛肉コロッケ			牛肉コロッケ 揚げ油	
	コールスロー		キャベツ	とうもろこし 三温糖	塩 酢 マヨネーズ(卵不使用) こしょう からし
3 (木)	米飯			こめ	
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ		しょうゆ 塩 削り節
	なすみそ		なす ピーマン	油 三温糖	赤みそ 酒 みりん しょうゆ
4 (金)	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	こまつな もやし	油 三温糖 いりごま	しょうゆ 酢 こしょう
	あさりごぼん	あさり 油揚げ	しょうが にんじん ごぼう	こめ 三温糖 しらたき 油	酒 塩 みりん しょうゆ
	みそ汁(いも・たまねぎ)		たまねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
7 (月)	ごま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
	鹿肉味噌らーめん	豚挽肉 鹿肉ミンチ 鹿肉スライス	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ	中華めん すりごま 三温糖 油	赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 煮干し みりん トウバンジャン 鶏骨 豚骨 昆布
	じゃがいものさっぱりサラダ	ロースハム	パセリ	じゃがいも 三温糖 油	酢 塩 こしょう レモン汁
8 (火)	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
	ごぼうピラフ	ベーコン	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく パセリ	こめ バター とうもろこし 油	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ
	チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ	はるさめ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏骨 こんぶ 削り節
9 (水)	オレンジ		オレンジ		
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	チリコンカン	豚ひき肉	たまねぎ にんじん	いんげんまめ 油 三温糖	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう デミグラスソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 鶏骨
18 (金)	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	塩 こしょう しょうゆ
	ヘルシー丼	鶏ひき肉 とうふ	ひじき しょうが にんじん	こめ 油 三温糖	酒 みりん しょうゆ だし汁
	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
21 (月)	ポテトサラダ	ポークハム	にんじん きゅうり	じゃがいも	塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
	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
22 (火)	鮭の西京焼き	さけ	にんにく	三温糖 白すりごま	赤みそ 白みそ 酒 みりん しょうゆ
	白菜の梅おかか和え	糸かつお	はくさい きゅうり	三温糖	塩 みりん しょうゆ ねり梅
	わかめごぼん			こめ いりごま	酒 炊き込みわかめ
23 (水)	みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	とうふ	塩蔵わかめ 長ねぎ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	豚肉の竜田揚げ	豚肩ロース	しょうが	小麦粉 片栗粉 揚げ油	酒 しょうゆ
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
24 (木)	黒糖パン			黒糖パン	
	イタリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも とうもろこし スパゲッティ	しょうゆ 塩 鶏骨 こしょう 白ワイン
	ガーリックチキン	鶏もも	にんにく	バター	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう
25 (金)	ザワークラフト		キャベツ にんじん	三温糖	酢 塩 こしょう レモン汁
	スープカレー	鶏もも	にんにく かぼちゃ さやいんげん たまねぎ りんご しょうが ホールトマト	こめ じゃがいも 油	白ワイン 塩 こしょう カレー粉 昆布 しょうゆ 赤ワイン 煮干し 鶏骨
	ラフランスコンポート		ラフランスコンポート		
28 (月)	鶏ミックス丼	鶏もも 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	こめ 片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 いりごま	しょうゆ 酒 みりん
	みそ汁(いも・キャベツ)		キャベツ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	酢の物(きゅうり・わかめ)		きゅうり 塩蔵わかめ	緑豆はるさめ 三温糖	塩 酢 しょうゆ
29 (火)	米飯			こめ	
	わかめスープ		塩蔵わかめ たまねぎ	いりごま	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨
	マーボー豆腐	豚ひき肉 とうふ	長ねぎ しょうが にんにく	油 三温糖 片栗粉	トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒
30 (水)	米飯			こめ	
	みそ汁(もやし・油揚げ)	油揚げ	もやし		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	から揚げ	鶏もも	しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 揚げ油	しょうゆ 酒 みりん
31 (木)	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
	コッペパン			パン	
	チキンクリームシチュー	鶏もも 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ	じゃがいも バター 小麦粉	コンソメ 塩
31 (木)	もやしのサラダ		もやし きゅうり	三温糖 いりごま ごま油	酢 しょうゆ
	きつねうどん	油揚げ 鶏もも なると	長ねぎ	うどん 三温糖	しょうゆ みりん 酒 削り節 こんぶ
	ひじきのサラダ		ひじき もやし きゅうり にんじん	三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 こしょう
青りんごゼリー			青りんごゼリー		
ジョア	ジョア				

※ 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)	600	722	342
たんぱく質(g)	23.3	28.1	12.7
脂質(g)	19.0	22.4	8.9

**8月31日はジョアが付きます！**

この日は牛乳のかわりにジョアがつきます。保育所にもつきますので、お楽しみに！！