

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！！