

9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 (金)	豚すき丼	豚かた とうふ	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが	こめ つきこんにやく 三温糖	酒 みりん しょうゆ だし汁
	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
4 (月)	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
	米飯			こめ	
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ		しょうゆ 塩
5 (火)	さば味噌	さば	しょうが	三温糖	酒 白みそ
	ごま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
	米飯			こめ	
6 (水)	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
	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン たけのこ しょうが にんにく	ごま油 小麦粉	だし汁 オイスターソース しょうゆ こしょう
	中華サラダ	ロースハム	きゅうり もやし	はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
7 (木)	食パン			パン	
	ポトフ	ウィンナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも 三温糖	塩 しょうゆ 白ワイン こしょう 鶏骨
	りんご		りんご		
8 (金)	スパゲティトマトソース	ベーコン こういか あさり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パセリ ホールトマト	スパゲティ 油 小麦粉	塩 白ワイン カレー粉 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ こしょう 赤ワイン 鶏骨
	スパイシーポテト			じゃがいも 揚げ油	塩 こしょう カレー粉 ナツメグ
11 (月)	厚揚げ入り肉炒め丼	豚かた 厚揚げ	にんじん しょうが にんにく りんご	こめ 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 いりごま ごま油	しょうゆ みりん 中濃ソース トウバンジャン
	みそ汁(ふのり・ねぎ)		長ねぎ ふのり		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 カットわかめ	はるさめ 三温糖	塩 酢 しょうゆ
12 (火)	米飯			こめ	
	みそ汁(いも・厚揚げ)	厚揚げ		じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	鱧ザンギ	釧路鱧ザンギ		揚げ油	
13 (水)	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
	栗ごはん			こめ くり いりごま	塩 酒
	さつま汁	鶏もも とうふ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが	さつまいも こんにゃく 油	酒 白みそ 赤みそ みりん 削り節 昆布
14 (木)	豚のしょうが焼き	豚肩ロース	たまねぎ しょうが		酒 みりん しょうゆ
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
	ミルクパン			ミルクパン	
15 (金)	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 無塩バター 小麦粉	コンソメ 食塩
	小松菜サラダ	ロースハム	こまつな	はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
19 (火)	しょうゆらーめん	豚かた なた	しょうが にんにく しなちく たまねぎ 長ねぎ ほうれん草	中華めん 油	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し
	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
	十五夜デザート			十五夜デザート	
20 (水)	ガバオライス	豚ひき肉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パジル	こめ ごま油 三温糖	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン こしょう
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
	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
21 (木)	米飯			こめ	
	ワンタンスープ		もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが たけのこ	ワンタン 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏骨 豚骨
	チャプチェ	合いびき肉	にんにく たまねぎ なら	はるさめ 油 三温糖 いりごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう
22 (金)	チョレギサラダ		レタス にんじん にんにく 焼きのり	ごま油 三温糖	テンメンジャン しょうゆ 酢 塩 こしょう
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	やさいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ えのき		コンソメ 塩 こしょう
25 (月)	いものケチャップ炒め	豚ひき肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも 油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう
	長崎ちゃんぽん	豚かた かまぼこ	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ	中華めん 油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 豚骨 鶏骨 削り節 こんぶ
	小松菜とにんじんのごま和え		こまつな にんじん	すりごま 三温糖	しょうゆ
26 (火)	中華丼	豚かた こういか	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく	こめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ だし汁
	春雨スープ	ベーコン	にんじん しょうが	はるさめ とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん こんぶ 削り節 鶏骨
	梨		梨		
27 (水)	米飯			こめ	
	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ	こまつな		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	ザンタレ	とり肉	しょうが にんにく 長ねぎ	小麦粉 片栗粉 三温糖 揚げ油	しょうゆ 酢
28 (木)	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	ウィンナーライス	ウィンナー	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	こめ バター 油	トマトピューレ 白ワイン 塩 ケチャップ こしょう
	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 スパゲティ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
29 (金)	もやしのごまサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	三温糖 油 すりごま	しょうゆ 酢
	かぼちゃパン			かぼちゃパン	
	ジュリアンスープ		たまねぎ にんじん キャベツ		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨
29 (金)	ベーコンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油	塩 こしょう しょうゆ
	サイコロサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
	あさりうどん	あさり	はくさい カットわかめ	うどん	酒 みりん 塩 しょうゆ 削り節 こんぶ
29 (金)	とり天	鶏もも	しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 揚げ油	酒 しょうゆ 塩 こしょう
	切干大根のサラダ		切干だいこん もやし きゅうり	いりごま 三温糖 ごま油	塩 酢 しょうゆ
	カレーライス		たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉	カレー粉 カレールー とりがらスープの素 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩
29 (金)	トンカツ	豚肩ロース		小麦粉 パン粉 揚げ油	塩 こしょう
	温州みかんゼリー		温州みかんゼリー		

※ 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)	621	737	363
たんぱく質(g)	23.1	27.3	12.8
脂質(g)	19.5	22.9	9.9