

10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	
2 (月)	米飯			こめ	
	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
	鶏肉のオイスターソース炒め	とり肉	しょうが にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ	油 三温糖	酒 みりん しょうゆ オイスターソース
3 (火)	もやしのごまサラダ		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	しょうゆ 酢
	ゆかりごはん			こめ いりごま	酒 ゆかりごはんの素
	みそ汁(大根・わかめ)		だいこん わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
4 (水)	豚と白菜の煮物	豚かた	しょうが はくさい にんじん 長ねぎ		酒 しょうゆ みりん 塩 だし
	五目豆	だいず 鶏もも	にんじん	こんにゃく 三温糖	しょうゆ 酒 みりん だし
	米飯			こめ	
5 (木)	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ	油	コンソメ 塩 こしょう
	カーリックチキン	鶏もも	にんにく		みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう
	じゃがいものさっぱりサラダ	ロースハム	パセリ レモン汁	じゃがいも 三温糖 油	酢 塩 こしょう
6 (金)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ ホールトマト	じゃがいも 油 バター	ケチャップ 中濃ソース こしょう 鶏骨 デミグラスソース 赤ワイン 塩
	ハンバーグ	ハンバーグ			
10 (火)	野菜のマリネ		たまねぎ にんじん	三温糖 油	酢 塩 こしょう
	ハヤシライス	牛肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールトマト	こめ 油 小麦粉 バター	カレー粉 ケチャップ 赤ワイン 鶏骨 デミグラスソース 中濃ソース 塩
	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
11 (水)	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
	枝豆ごはん		えだまめ	こめ	塩 酒
	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
12 (木)	とり大根	鶏もも	にんじん だいこん しょうが	じゃがいも 油 三温糖	酒 みりん しょうゆ だし
	磯和え		ほうれん草 もやし 焼のり		しょうゆ
	コッペパン			パン	
13 (金)	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 こしょう 白ワイン 鶏骨
	ポテトサラダ		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)
	こまつなクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 生クリーム	こまつな たまねぎ エリンギ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター	塩 コンソメ こしょう 白ワイン
16 (月)	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
	肉味噌丼	豚挽肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン だけのこ	こめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	みりん しょうゆ 白みそ
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ		しょうゆ 塩 削り節
17 (火)	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
	米飯			こめ	
	けんちん汁	鶏もも とうふ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく 油	酒 しょうゆ 塩 削り節 こんぶ
18 (水)	さけの塩焼き	さけ			塩
	こま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
	米飯			こめ	
19 (木)	みそ汁(いも・豆腐)	とうふ	長ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	豚の照り焼き	豚かた		三温糖 いりごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ
	ナムル	ロースハム	もやし ほうれん草 にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
20 (金)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨
	ザワークラフト		キャベツ にんじん レモン汁	三温糖	酢 塩 こしょう
23 (月)	ひとくち芋ようかん			ひとくち芋ようかん	
	広東めん	豚かた こういか	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい にんじん しなちく 長ねぎ チンゲンサイ	中華めん 油 片栗粉 ごま油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう こんぶ 豚骨 鶏骨
	青のりポテト		じゃがいも 揚げ油		塩 こしょう 青のり
24 (火)	焼豚チャーハン	豚かた	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ 油 とうもろこし ごま油	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう
	やさしいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ		コンソメ 塩 こしょう
	いかのマヨ和え	こういか	キャベツ		しょうゆ 塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
25 (水)	米飯			こめ	
	真山みそ汁	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	鶏のごま炒め	とり肉	もやし にんじん ピーマン	しょうゆ 酢 酒 塩	
26 (木)	さつまいもごはん	鶏もも 油揚げ	にんじん ごぼう	こめ さつまいも 油 三温糖	酒 みりん しょうゆ 白みそ だし
	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
	切干大根の煮物	さつまあげ	切干だいこん にんじん ひじき	つきこんにゃく 油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん だし
27 (金)	黒糖パン			黒砂糖パン	
	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
	鱈フライ	鱈 剣鞘鱈フライ		揚げ油	
30 (月)	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
	ほうとう風うどん	鶏もも 油揚げ なた	かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ	うどん	酒 白みそ 赤みそ しょうゆ みりん 削り節 こんぶ
	おひだし	系かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
31 (火)	カレーライス	豚かた	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 しょうゆ 塩 ケチャップとりからスープ 中濃ソース
	コールスロー		キャベツ	とうもろこし 三温糖	塩 酢 こしょう からし マヨネーズ(卵不使用)
	柿		柿		
31 (火)	米飯			こめ	
	わかめスープ		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
	酢豚	豚かた	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン 干しいたけ	片栗粉 なたね油 三温糖	しょうゆ 酒 ケチャップ 酢 だし
31 (火)	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 いりごま	しょうゆ 酢 からし
	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
31 (火)	かぼちゃ挽肉フライ	国産かぼちゃ挽肉フライ		揚げ油	
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし

※ 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)	605	722	359
炭水化物(g)	88	106	56
たんぱく質(g)	22.9	27.1	13.1
脂質(g)	18.1	21.0	9.2
食塩相当量(g)	4.3	5.4	3.1