

# 11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 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
1 (水)	ソフトフランスパン イタリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	ソフトフランス じゃがいも スパゲッティ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
	ささみカツ	鶏ささみ		小麦粉 パン粉 三温糖 揚げ油	塩 こしょう しょうゆ からし マヨネーズ(卵不使用)
	コルスロー		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
2 (木)	塩らーめん	豚かた なんと	しょうが にんにく しなちく もやし たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ わかめ	中華めん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 煮干し こんぶ 豚骨 鶏骨
	揚げごぼうのごま和え 米飯		ごぼう	片栗粉 すりごま いりごま 三温糖 揚げ油	みりん しょうゆ
6 (月)	けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	こめ	酒 しょうゆ 塩 削り節 こんぶ
	豚肉と野菜の炒め物	豚かた	しょうが にんにく たけのこ にんじん ピーマン もやし	油 三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
7 (火)	ウインナーライス	ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ	こめ パター 油	トマトピューレ 白ワイン 塩 クチャップ こしょう だし
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ	はるさめ とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏骨 こんぶ 削り節
	オムル ミルクパン	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
8 (水)	チキンクリームシチュー	鶏もも ベーコン 牛乳 とうもろこし	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 パター	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨
	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
	スパゲティミートソース	合いびき肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	スパゲッティ 油 パター	塩 クチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン こしょう
9 (木)	大豆サラダ コーヒープリン	金時豆 ロースハム	えだまめ キャベツ	三温糖 ごま油 コーヒープリン	しょうゆ 酢 からし
	肉炒め丼	豚かた	キャベツ しなちく ほうれん草 にんじん しょうが にんにく りんご	こめ 三温糖 いりごま 片栗粉 ごま油	しょうゆ みりん 中濃ソース トウバンジャン
	大根スープ もやしのサラダ 米飯		だいこん にんじん もやし きゅうり		こんぶ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ
13 (月)	みそ汁(豆腐・油揚げ)	とうふ 油揚げ	長ねぎ	こめ	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	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
	おひたし 米飯	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
14 (火)	みそ汁(いも・たまねぎ)		たまねぎ	こめ	白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布
	ほっけの塩焼き	ほっけ		じゃがいも	食塩
	磯和え コッペパン		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
15 (水)	ポークビーンズ	豚もも だいず	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	じゃがいも 油	トマトピューレ クチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう
	野菜のマリネ		たまねぎ キャベツ きゅうり	三温糖 油	酢 塩 こしょう
	かしわうどん 揚げキョウザ りんご	鶏もも なんと 油揚げ	にんじん ほうれん草 長ねぎ	うどん 三温糖 揚げ油	しょうゆ 酒 みりん 削り節 こんぶ
17 (金)	あざりあんかけ丼	豚もも あざり	はくさい にんじん しょうが	こめ 油 三温糖 片栗粉	塩 しょうゆ だし汁
	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
	小松菜とささみのごま和え 米飯	鶏ささみ	こまつな	白すりごま 三温糖	しょうゆ
20 (月)	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ	こめ	しょうゆ 塩 削り節
	味噌ぶた	豚肩ロース	しょうが にんにく	三温糖	白みそ 赤みそ 酒 みりん しょうゆ
	きんぴらごぼう 米飯	さつまあげ	ごぼう にんじん	こんにゃく 油 三温糖 いりごま	しょうゆ みりん 酒
21 (火)	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ	だいこん	こめ	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	肉じゃが	豚かた 厚揚げ	たまねぎ にんじん	じゃがいも しらたき 油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 だし汁
	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
22 (水)	揚げパン(きなこ)	きな粉		パン 揚げ油 グラニュー糖	塩
	ポトフ	ウインナー 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
	角切りリンゴゼリー			角切りリンゴゼリー	
24 (金)	シーフードカレー	いか あざり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 小麦粉 パター	白ワイン カレー粉 カレールー 赤ワイン 鶏がらスープの素 中濃ソース クチャップ
	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	
27 (月)	わかめスープ		わかめ たまねぎ		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	たけのこ ピーマン しょうが にんにく	小麦粉 ごま油 三温糖 揚げ油	こしょう 塩 たけのこ オリーブオイル しょうゆ
	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
28 (火)	わかめごはん			こめ いりごま	酒 炊き込みわかめ
	具沢山みそ汁	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
	照り焼きチキン	鶏もも		三温糖 いりごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ
29 (水)	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
	ハンバーグ	ハンバーグ		パン 三温糖	クチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし
	麦入り野菜スープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	おおむぎ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
30 (木)	ザワークラウト		キャベツ にんじん	三温糖	酢 塩 こしょう レモン汁
	かぼちゃのクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ	スパゲッティ 油 小麦粉 パター	塩 コンソメ 白ワイン
	厚揚げサラダ	厚揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油 いりごま	しょうゆ 酒 酢
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		

※ 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)	606	718	331
炭水化物(g)	84.4	101.5	51.7
たんぱく質(g)	23.9	28.1	12.4
脂質(g)	19.2	22.2	8.3
塩分(g)	2.58	3.14	1.74