

# 2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 (木)	鹿肉味噌らーめん	豚挽肉 しから肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん 長ねぎ	中華めん 白すりごま 三温糖 油	赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 鶏骨 煮干し 昆布
	ひじきの中華和え		きゅうり もやし ひじき	三温糖 ごま油	塩 酢 しょうゆ
2 (金)	ハヤシライス	豚かた肉	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	鶏骨 カレー粉 ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース 塩 オールスパイス ナツメグ 赤ワイン
	コーンサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 油	酢 しょうゆ
5 (月)	米飯			こめ	
	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
	厚揚げとごぼうの煮物	厚揚げ あさり	ごぼう	三温糖	しょうゆ 酒 みりん 削り節
	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 白すりごま	しょうゆ 酢
6 (火)	とりめし	鶏もも	しょうが たまねぎ	こめ 油 三温糖	酒 塩 しょうゆ 鶏がらスープの素 みりん
	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
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
7 (水)	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 こしょう 白ワイン 鶏骨
	牛肉コロッケ			牛肉コロッケ 揚げ油	
	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
8 (木)	五目うどん	鶏もも 油揚げ なた	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ	うどん 三温糖	酒 しょうゆ みりん 削り節 昆布
	角切りみかんゼリー		角切りみかんゼリー		
9 (金)	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 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
	中華スープ	とうふ	ほうれん草	とうもろこし はるさめ ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏骨 削り節
	棒棒鶏	鶏ささみ	きゅうり もやし しょうが	ねりごま ごま油 三温糖	しょうゆ ラー油 赤みそ
13 (火)	わかめごはん			こめ いりごま	酒 炊き込みわかめ
	みそ汁(いも・厚揚げ)	厚揚げ	ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	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
	ひじきの煮物	さつまあげ 油揚げ だいず	ひじき にんじん	油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん だし汁
14 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ポテトクリームシチュー	鶏もも肉 牛乳 とうにゅう	たまねぎ 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
	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
	陸別おあずけプリン			陸別おあずけプリン	
15 (木)	おからミート	豚ひき肉 おから	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	スパゲティ 油	ケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ とりがらスープの素 赤ワイン こしょう
	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
16 (金)	甘辛豚炒め丼	豚肩ロース	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	こめ 三温糖	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ
	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
	ごま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ
19 (月)	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
	鮭のみそマヨ焼き	さけ	パセリ		白ワイン 塩 こしょう 白みそ マヨネーズ(卵不使用)
	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 (火)	炊き込みいなり	油揚げ	にんじん だけのこ ひじき	こめ 三温糖 いりごま	酒 酢 酒 みりん しょうゆ
	みそ汁(いも・わかめ)		塩蔵わかめ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
21 (水)	かぼちゃパン			かぼちゃパン	
	チリコンカン	豚ひき肉	たまねぎ にんじん パセリ	いんげんまめ 油 三温糖	トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 オールスパイス ナツメグ 鶏骨
	きなこポテト	きな粉		じゃがいも 揚げ油 三温糖	塩
22 (木)	あさりうどん	あさり	はくさい 塩蔵わかめ	うどん	酒 みりん 塩 しょうゆ 削り節 こんぶ
	大学いも			さつまいも 揚げ油 三温糖 いりごま	しょうゆ みりん
23 (金)	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 とりがらスープの素 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩
	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
	みかん		みかん		
26 (月)	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
	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	片栗粉 なたね油 三温糖 揚げ油	しょうゆ 酒 ケチャップ 酢 鶏骨
27 (火)	中華サラダ	ロースハム	きゅうり もやし	緑豆はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
	米飯			こめ	
28 (水)	眞沢山みそ汁	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
	春巻		野菜春巻	揚げ油	
	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
28 (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
	ガーリックチキン	鶏もも	にんにく		みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり	じゃがいも	食塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
	ジャム(りんご)		りんご		

※ 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)	602	710	331
炭水化物(g)	87.0	104.0	54.0
たんぱく質(g)	23.2	27.4	11.9
脂質(g)	17.9	20.5	7.5
塩分(g)	2.68	3.30	1.81