

# 10月

# 給食こんだて表

陸別町給食センター

日 (曜)	陸別町給食センター				
	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 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(大根・わかめ)		だいこん 塩蔵わかめ		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 グリンピース	じゃがいも しらたき 油 三温糖	しょうゆ みりん 清酒 だし汁
2 (火)	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
	米飯			こめ	
	みそ汁(キャベツ・えのき)		キャベツ えのき		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
3 (水)	鶏肉の煮物	鶏もも	にんじん だいこん しょうが	油 三温糖	酒 みりん しょうゆ
	チョレギサラダ		レタス きゅうり にんじん カットわかめ 刻みのり にんにく	ごま油 三温糖	テンメンジャン しょうゆ 酢 塩 こしょう
	コッペパン			パン	
4 (木)	豆のカレースープ		キャベツ たまねぎ にんじん	大豆 油	カレー粉 塩 こしょう
	メンチカツ	新サク感メンチカツ		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
5 (金)	こまつなクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 豆乳 生クリーム	こまつな たまねぎ エリンギ	スパゲティ 油 小麦粉 バター	塩 コンソメ こしょう 白ワイン
	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
	米飯			こめ	
9 (火)	わかめスープ		塩蔵わかめ たまねぎ		しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨
	ジュウマイ(2個)	野菜入り肉焼売			
	棒棒鶏	鶏ささみ	きゅうり もやし しょうが	ねぎごま ごま油 三温糖	しょうゆ ラー油 赤みそ
10 (水)	わかめごはん			こめ いりごま	酒 炊き込みわかめ
	みそ汁(たまねぎ・豆腐)	とうふ	たまねぎ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	豚肉と野菜の炒め物	豚かた	しょうが にんにく だけのこ にんじん ビーマン もやし	油 三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん
11 (木)	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
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	イタリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ	じゃがいも とうもろこし マカロニ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
12 (金)	スパイシーチキン	鶏もも	にんにく しょうが		みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう カレー粉
	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 なると	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
15 (月)	おひだし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
	ピビンバ	豚ひき肉 とうふ	しななく 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし	こめ 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん トウバンジャン 酢
16 (火)	ねぎごまスープ	豚ひき肉	キャベツ 長ねぎ しょうが	緑豆はるさめ 油 ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨
	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
17 (水)	さば味噌	さば	しょうが	三温糖	酒 白みそ
	こま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
	とりめし	鶏もも	しょうが たまねぎ	こめ なたね油 三温糖	酒 塩 しょうゆ 鳥がらスープの素 みりん
18 (木)	みそ汁(いも・厚揚げ)	厚揚げ	長ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	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
	ミルクパン			ミルクパン	
19 (金)	大根スープ		だいこん にんじん		こんぶ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう
	カボチャグラタン			FMかぼちゃグラタン(卵・乳・小麦不使用)	
	小松菜サラダ	ロースハム	こまつな	緑豆はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
22 (月)	味噌らーめん	豚挽肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しななく 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 みりん 鶏骨 豚骨 にぼし 昆布
	味噌あんかけ丼	豚もも あさり	ほうれん草 もやし 刻みのり		しょうゆ
	みそ汁(いも・わかめ)	塩蔵わかめ	しょうが	こめ 油 三温糖 片栗粉	塩 しょうゆ だし汁
23 (火)	しょうが和え		きゅうり もやし しょうが	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	米飯			こめ	酒 みりん しょうゆ
	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
24 (水)	厚揚げのカレー煮	厚揚げ 豚ひき肉	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく	油	カレーウ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン 鳥がらスープの素
	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
	中華おこわ	豚かた	しょうが だけのこ にんじん グリンピース	こめ くり 油 三温糖 ごま油	酒 塩 しょうゆ みりん
25 (木)	春雨スープ	ベーコン	にんじん しょうが	緑豆はるさめ 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
	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
	かぼちゃパン			かぼちゃパン	
26 (金)	ポーキーンズ	豚もも だいず	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	油	トマトビュレ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう
	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
	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 削り節 こんぶ 鶏骨 豚骨
29 (月)	フレンチポテト			じゃがいも 揚げ油	塩 こしょう
	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 カレーウ しょうゆ 塩 とりがらスープの素 中濃ソース ケチャップ
	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)
30 (火)	柿		柿		
	塩ワタンスープ	豚かた	にんじん たまねぎ しななく 長ねぎ	なめらかワタン	酒 しょうゆ 塩 こしょう こんぶ 鶏骨 豚骨
	酢豚	豚かた	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ビーマン	片栗粉 油 揚げ油 三温糖	しょうゆ 酒 ケチャップ 酢 だし汁
31 (水)	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 いりごま	しょうゆ 酢 からし
	米飯			こめ	
	真沢山みそ汁	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん えのき	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
31 (水)	五目きんぴら	豚かた さつまあげ 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	つぎこんにやく 油 三温糖 いりごま ごま油	酒 しょうゆ みりん
	キャベツの塩昆布和え		キャベツ にんじん	ごま油	塩昆布
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
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	
かぼちゃ挽肉フライ	国産かぼちゃ挽肉フライ		揚げ油		
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	

※保育所以外、毎日牛乳が付きまます。赤の食品です。

※食材購入等の関係で献立の予定が変更になる場合があります。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	595	740	325
炭水化物(g)	85.4	108.9	52.6
たんぱく質(g)	22.6	27.5	11.6
脂質(g)	18.1	21.6	7.6
塩分(g)	2.58	3.25	1.74