

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	緑の食品	黄の食品	陸別町給食センター
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	調味料その他
1 (木)	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 バター	塩 ケチャップ 中濃ソース こしょう しょうゆ コンソメ 赤ワイン
	ポテトサラダ	ハム	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)
2 (金)	焼豚チャーハン	豚バラ肉	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	こめ 油 ごま油	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう
	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
	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
5 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	厚揚げ	キャベツ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	サンマの塩焼き	さんま			塩
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
6 (火)	ウイナーライス	ウイナー	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
	ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨
	マカロニサラダ	ボークハム	にんじん きゅうり	マカロニ	塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
7 (水)	コッペパン			パン	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨
	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)
8 (木)	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
	かしわうどん	鶏もも なたと 油揚げ	にんじん ほうれん草 長ねぎ	うどん 三温糖	しょうゆ 酒 みりん 削り節 こんぶ
	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
9 (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 つきこんにゃく 三温糖	酒 みりん しょうゆ だし汁
	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
	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 (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
	豚肉のごま揚げ	豚かた	しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 いりごま 揚げ油	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	三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
13 (火)	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
	おでん	さつまあげ かまぼこ がんもどき	にんじん だいこん ぶき	こんにゃく 三温糖	しょうゆ 酒 みりん 削り節 こんぶ
	のり佃煮		ひじきア・ラ!		
14 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	チリコンカン	豚ひき肉	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ さやいんげん	油 三温糖	トマトピューレ ケチャップ 鶏骨 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
	ベーコンポテト みかん	ベーコン	たまねぎ 乾燥パセリ みかん	じゃがいも 油	塩 こしょう しょうゆ
15 (木)	塩らーめん	豚かた なたと	しょうが にんにく しなちく たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ ほうれん草 塩蔵わかめ	中華めん	しょうゆ みりん 鶏骨 豚骨 酒 塩 こしょう 煮干し こんぶ
	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
	豆腐めし	とうふ 油揚げ	にんじん ぶき わらび	こめ 油 三温糖 いりごま	酒 塩 こんぶ みりん しょうゆ だし汁
16 (金)	みそ汁(にんじん・たまねぎ)		にんじん たまねぎ		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
19 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(小松菜・えのき)		こまつな えのき		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	筑前煮	鶏もも なたと	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	こんにゃく 油 三温糖	しょうゆ みりん
20 (火)	白菜の梅おかか和え	糸かつお	はくさい きゅうり ねりうめ	三温糖	塩 みりん 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 削り節
21 (水)	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ	三温糖	酒 みりん しょうゆ 白みそ
	黒糖パン			黒砂糖パン	
	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
22 (木)	いものケチャップ炒め	豚ひき肉	たまねぎ にんじん	じゃがいも 調合油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう
	冷凍ラフランス		冷凍ラフランス		
	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 バター	塩 コンソメ 白ワイン
26 (月)	豆サラダ	金時豆 ロースハム	えだまめ キャベツ	とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
	温州みかんゼリー		温州みかんゼリー		
27 (火)	米飯			こめ	
	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
	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
28 (水)	ごま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ
	わかめスープ	鶏ガラ	塩蔵わかめ たまねぎ	いりごま	しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう
	マーボー豆腐	豚ひき肉 とうふ	長ねぎ しょうが にんにく	油 三温糖 片栗粉	トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒
29 (木)	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
	揚げパン(ココア)			パン 揚げ油 三温糖 グラニュー糖	塩 ココアパウダー
	ポトフ	ウイナー 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
30 (金)	フルーツポンチ		黄桃缶 バイン缶 角切りりんごゼリー 角切りミカンゼリー		サイダー
	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
30 (金)	ごまポテト			じゃがいも 揚げ油 すりごま 三温糖	塩
	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 とりがらスープの素 塩 中濃ソース ケチャップ
	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

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。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)	609	742	334
炭水化物(g)	86.7	108.4	53.7
たんぱく質(g)	23.9	28.7	12.3
脂質(g)	18.5	21.5	7.8
塩分(g)	2.56	3.22	1.73