給食こんだて表

		I FJ	作品	艮こんにし衣		陸別町給食センター
の	В		赤の食品	緑の食品	黄の食品	
20	(曜)		体をつくる	体の調子をととのえる		
### A MAD AD A	9			たまわざ		
(日本) (日本)	(水)		とり肉			
### 15 *** *** *** *** *** *** *** *** ***	10 (木)			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 きくらげ 長ねぎ		酒 みりん しょうゆ 塩 鶏骨
会 3 表に付く係もり 1 20分		ごま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ
会 3 表に付く係もり 1 20分		豚ミックス丼	豚かた 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン		酒 しょうゆ みりん
Total and pro				■ 「 *	二二二 に	
大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪	(五/		8)69		 三温糖 ごま油	
(大人) (大ل,) (大ل,) (大l,) (-1,) (-1,) (-1,) (米飯				
京都 10		すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ			
日本の	(火)	豚の甘みそ炒め	豚もも		油 三温糖	酒 みりん 白みそ しょうゆ
1.6		里糖パン		1270070 2 49	黒砂糖パン	12011
カークラフト キャベツ たんじん たもか 大田 上田 上田 上田 上田 上田 上田 上田	16		あさり ベーコン 牛乳	たまわざ にノドノ を帰じわけ		ウロノン、佐一」、5 瀬屋
四番ボロネー世 中じき肉 豚じき肉 たまれぎ たいたん 野田村 たいたん 野田村 たいたん ヨッカ たいたん ヨッカ たいたん ヨッカ たいたん ヨッカ 大学的 別面が しょうか 酒 割 日本 たいたん コッカ 大学的 小芸的 関が自 しょうか 酒 割 日本 大学的 小芸的 関が自 しょうか 酒 割 日本 大学的 小芸的 関が自 しょうか 酒 割 日本 大学的 小芸的 関が自 日本 大学的 小芸的 関が自 日本 大学的 小芸的 国が自 日本 大学的 小芸的 国が自 日本 大学的 小芸的 国が自 日本 大学的 小芸的 国が自 日本 大学的 小芸的 正成した 日本 大学的 小芸的 正成した 日本 大学的 三元 大学的 三元 大学的 一元 大学的 三元 大学的 一元 大学的 一元 大学的 一元 大学の 国の	(水)		とうにゅう			
たんにく エリンキ		ザワークラフト			三温糖	酢 塩 こしょう
1	. —	和風ボロネーゼ	牛ひき肉 豚ひき肉		スパゲッティ 油 三温糖	塩 赤みそ ケチャップ こしょう
イナコのデザート		厚揚げサラダ	厚揚げ			しょうゆ 酒 酢
18 カレーディス 中肉 たまねぎ にんしん しょかが にんにく ため しゅかいも 油 カレールウ しょうか サイコロサラダ ローズハム こんしん きゅうり とうちろこし 三温酸 ごま油 しょうか 酢 からし カタチ (大味・わかめ) だいこん 塩酸かかめ この ロカマ 赤みそ 削り節 配布 ロカマ かみと 日本 ロカマ かみと 田田 ロカマ かみと 田田 ロカマ かみと 田田 ロカマ かから ロカマ かみで 田田 ロカマ かから ロカマ カカマ ロカマ カカマ 田田 ロカマ カカマ ロカマ カロ ロカマ		イチゴのデザート		イチゴのデザート		1
サイコロサラダ	18 (金)	カレーライス	牛肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく		とりがらスープの素 塩
21 日子の一の一の は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	(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
(月)	O 4				こめ	
接対			けっけ	たいこん 塩酸わかめ		
おかめごはん 飲みた とうふ たんしん たまねぎ ごぼう しゃがいも 板こんにゃく 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しゃうか カフトアンス 下のとしって 大変を表す しゃうか カフトアマト 日本の 日本の カフトアマト 日本の 日本の カフトアマト 日本の 日本の	(H)		はりり	ほうれん草 もやし 刻みのり		
					こめ いりごま	
空機・パンパーツ では、アンドン では、アンドンドン では、アンドン では、アンドン では、アンドン では、アンドン では、アンドン では、アンドン	(11/)		豚かた とうふ		じゃがいも 板こんにゃく	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
ソフトフランスパン ボークビーンズ 豚もも だいず にんにく たまねぎ にんじん 調合油 トマトビューレ ブチャップ 中黒シース しょうゆ 塩 にしょう カケル カウル カケル カウル カケル カケル カケル カウル カケル カウル カラル カース カース	()()	豆腐ハンハーク				
マークビーンズ			鶏ささみ	こまつな		しょうゆ
# キャベツのマヨ炒め 豚ひき肉 キャベツ たまねぎ にんじん 油 マヨネーズ (卵(不使用) しょうゆ こしょう) みかん 1 1 1 1 1 1 1 1 1	23		豚もも だいず			中濃ソ一ス しょうゆ 塩
24 五目うどん 類もも 油揚げ なると 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 寛布 でしている でしてい	(水)		豚ひき肉	キャベツ たまねぎ にんじん	油	マヨネーズ(卵不使用)
1日うとん 病もも 治療引 なると にんじん はくさい にんじん ではら ではら		みかん		みかん		
からし和え こまつな はくさい 三温糖	24	五目うどん	鶏もも 油揚げ なると	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ	うどん 三温糖	
図のじき丼 Bがた 厚揚げ しょうが にんにく にんじん ひじき この 油 三温糖 ごま油 しょうゆ みりん 油 だし汁 日かそ 赤みそ 削り節 昆布 日かそ 赤みそ 削り節 昆布 日かそ 赤みそ 削り節 昆布 日かそ 赤みそ 削り節 昆布 日から 日かそ 赤みそ 削り節 昆布 日から 日本の 日から 日本の 日から 日本の 日から 日本の 日本の 日から 日本の	(木)	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	
金 切下大根のサラダ 切下だいこん もやし きゅうり いりごま 三温糖 ごま油 塩 酢 しょうゆ 大阪 カそ汁 (小松菜・厚揚げ) 厚揚げ こまつな しょうか 大栗粉 ブロッコリーおかか和え ロースハム 糸かつお ブロッコリー とうもろこし 三温糖 しょうゆ 本教 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大		肉ひじさ丼	豚かた 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん ひじき		しょうゆ みりん 酒 だし汁
WHY No	(金)	めて汁(小仏米・んのさ)				
28 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日		平衡		切十たいこん もやし きゅうり		塩 酢 しょつゆ
(月) ザンタレ とり肉 しょうが にんにく 長ねぎ 切り類 カネボ こ温糖 しょうゆ 酢 フロッコリーおかか和え ロースハム 糸かつお ブロッコリー とうもろこし 三温糖 しょうゆ 米飯 こめ ロみそ 赤みそ 削り節 昆布 医の照り焼き 豚かた 三温糖 いりごま 片栗粉 酒 みりん しょうゆ キャベツの塩昆布和え コッペパン たまねぎ にんじん エリンギ 油 コンソメ 塩 こしょう コッペパン たまねぎ にんじん エリンギ 油 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ からし ささみカツ 鶏ささみ こまつな 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 酢 しょうゆ からし 下まれず しょうが にんにく 中華めん 白すりごま 三温糖 赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 赤みらん 鬼食が 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し はまったが ほんじん しなおく はまったが ほうれん草 長ねぎ カりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し カッん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し かりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し かりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し かりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し カッカん 乳骨 豚骨 昆布 煮干し カッカム 乳肉 カッカん カッカん 乳骨 豚骨 昆布 煮干し カッカん カッカん カッカん カッカん カッカん カッカん カッカん カッカ	00	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
米飯 こめ 日かそ 赤みそ 削り節 昆布 日かそ 赤みそ 削り節 昆布 日かそ 赤みそ 削り節 昆布 日かん 日から 日						
29 みぞ汁(もやし・油揚げ) 油揚げ もやし 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 (火) 豚の照り焼き 下水ツの塩昆布和え ボャベツの塩昆布和え ボャベツ にんじん 塩こんぶ ごま油 コッペパンオコオンスープ 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 しょうゆ からし マヨネーズ (卵不使用) からし マヨネーズ (卵不使用) からし マヨネーズ (卵不使用) からし でまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 長ねぎ 中華めん 白すりごま 三温糖 赤みそ 白みそ しょうゆ 酒みりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干しまり からし ではったんじん しなちく はったんじん しなちく まったんご まれず しょうが きんし にんじん しなちく まったんご まれず まれがりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干しまり からし たんじん しなちく まったんご まれず まれがりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し まったんご まれず まれがり でき いりごま みりん よりもの こまれず まれがり でき ないり ごま ないり こまれず まれがり まれず まれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまらめ まれがり こまれず まれがり こまれがり こまれず まれがり こまれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまれがり こまれず まれがり こまれず まれがり こまれがり			ロースハム 糸かつお	プロッコリー		しょうゆ
(火) 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 キャベツの塩昆布和え キャベツ にんじん 塩こんぶ ごま油 コッペパン 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 ささみカツ 塊を対し、 塩 こしょう しょうゆ からし マヨネーズ (卵不使用) 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 味噌ら一めん 豚焼肉 たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 長ねぎ 中華めん 白すりごま 三温糖 カリん・メトラゆ 酒みりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干しまりの カリの 鶏骨 豚骨 昆布 煮干しまりの は木ごぼうのごま和き プロス・フェラは カリのごま いりごま みりん・フェラは カリの カリのごま コース カリん・フェラは カリん・フェラは カリの カリのごま カリの カリのごま カリん・フェラは カリの カリのごま カリの カリの カリの カリの カリのごま カリの カリのごま カリの カリのごま カリの カリの カリの カリのごま カリの カリの カリのごま カリの カリの カリの カリのごま カリの	20		(注) (計) (注) (注) (注) (注) (注) (注) (注) (注) (注) (注		こめ	ウンス 높고 오 베이쯔 모 드
キャベツの塩昆布和え キャベツ にんじん 塩こんぶ ごま油 コッペパン オニオンスープ パン カンソメ 塩 こしょう ささみカツ 小松菜サラダ 鶏ささみ ロースハム 上まつな たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 長ねぎ 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 酢 しょうゆ からし 31 (木) 味噌ら一めん 豚焼肉 たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 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 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し はずばるのごま和え 「乗粉 すりごま いりごま みりん しょうゆ カカカ カカ カカ カカ カカ カカカ カカカ カカカ カカカ カカカ カカ				0.40	三温糖 いりごま 片栗粉	
30 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 いまか パン粉 三温糖 揚げ 塩 こしょう しょうゆ からし マヨネーズ (卵不使用) からし マヨネーズ (卵不使用) からし 株噌ら一めん 豚挽肉 たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 長ねぎ カックん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し はば にゅってまれる はば こうの さまれる はば はんじん りゅう からし たまねぎ しょうが にんにく ちゃし にんじん しなちく はっかん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し かりん 鶏骨 豚骨 にある 煮干し カックん 鶏骨 豚骨 にある 煮干し カッカん 乳骨 豚骨 にある カックん シャラの カック				キャベツ にんじん 塩こんぶ		
30 (水) ささみカツ 鶏ささみ 小麦粉 パン粉 三温糖 揚げ 塩 こしょうゆ からし マヨネーズ (卵不使用) 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 木砂 大寒粉 白すりごま 三温糖 赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 カッカん 東信 大寒粉 すりごま いりごま カッカん	-					
小松菜サラダ	30 (zk)			たまねき にんじん エリンギ	小麦粉 パン粉 三温糖 揚げ	塩 こしょう しょうゆ からし
味噌ら一めん 豚挽肉 たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 長ねぎ 片栗粉 すりごま コ温糖 赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し 大栗粉 すりごま いりごま コルム しょうゆ				にまつな		
(不) 上げるのごま和え カリング はいりごま みりん しょうか	31	は かん		たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく	中華めん 白すりごま 三温糖	
	(木)	揚げごぼうのごま和え				みりん しょうゆ

- ※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。

☆ 17日の和風ボロネーゼと18日のカレーライスには、 菊地安好さんから寄付していただいた牛肉を使用しています。 ボロネーゼとは、イタリアの都市ボローニャが発祥のパスタです。 油でにんにく・玉ねぎなどの野菜と、ひき肉を炒めてワインで煮込みます。 今回はイタリア発祥のボロネーゼを味噌使った味付けにアレンジしました。 具材にも長ねぎやエリンギを使用し、和風に仕上げています。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	625	776	355
炭水化物(g)	86.0	108.9	53.8
たんぱく質(g)	26.4	32.5	14.7
脂質(g)	19.5	23.4	9.0
塩分(g)	2.65	3.29	1.80