

4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 | |
| 9 (月) | 米飯 | | | こめ | |
| | すまし汁(豆腐・ねぎ) | とうふ 削り節 | 長ねぎ | | しょうゆ 塩 |
| | さば味噌 ごま和え | さば | しょうが こまつな はくさい | 三温糖 白すりごま 三温糖 | 酒 白みそ しょうゆ |
| 10 (火) | 米飯 | | | こめ | |
| | わかめスープ | | 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 |
| | チンジャオロース オレンジ | ぶた肉 | たけのこ ピーマン しょうが にんにく オレンジ | 小麦粉 ごま油 三温糖 揚げ油 | こしょう 塩 だし汁 オイスターソース しょうゆ |
| 11 (水) | ソフトフランスパン | | | ソフトフランス | |
| | ミネストローネ | ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ ホールトマト | じゃがいも 油 バター | ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏骨 |
| | 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 |
| | 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) |
| 12 (木) | こまつなクリームスパゲティ | ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 | こまつな たまねぎ | スパゲッティ 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 |
| 13 (金) | 鶏ミックス丼 | 鶏もも 厚揚げ | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン | こめ 片栗粉 小麦粉 油 三温糖 いりごま 揚げ油 | しょうゆ 酒 みりん |
| | 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 |
| | 酢の物(きゅうり・わかめ) | | きゅうり カットわかめ | 緑豆はるさめ 三温糖 | 塩 酢 しょうゆ |
| 16 (月) | 米飯 | | | こめ | |
| | 具沢山みそ汁 | ベーコン | キャベツ 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| 17 (火) | 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 |
| | すき焼き風煮 | 豚かた 焼きとうふ | はくさい 長ねぎ たまねぎ にんじん | しらたき 油 三温糖 | 酒 みりん しょうゆ だし汁 |
| | もやしのサラダ | | もやし きゅうり | 三温糖 いりごま ごま油 | 酢 しょうゆ |
| 18 (水) | ホットドック | ソーセージ | | パン 三温糖 | ケチャップ 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 |
| | 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 |
| | 温州みかんゼリー | | | 温州みかんゼリー | |
| 19 (木) | カレーうどん | とり肉 油揚げ | たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ | うどん 小麦粉 バター 油 三温糖 | 酒 カレー粉 しょうゆ みりん カレールウ 削り節 こんぶ |
| | 磯和え | | こまつな もやし 焼のり | | しょうゆ |
| 20 (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 |
| | 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 |
| | からし和え | | こまつな はくさい | 三温糖 | しょうゆ からし |
| 23 (月) | ゆかりごはん | | | こめ いりごま | 酒 ゆかりごはんの素 |
| | みそ汁(いも・豆腐) | とうふ | 長ねぎ | じゃがいも | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 |
| | ほっけの塩焼き おひたし | ほっけ 系かつお | ほうれん草 はくさい | | 塩 しょうゆ |
| 24 (火) | たけのこごはん | 鶏もも 油揚げ | たけのこ にんじん | こめ 三温糖 | 酒 塩 みりん 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 |
| | さつまいもの和風サラダ | 系かつお | はくさい にんじん | さつまいも 揚げ油 いりごま 油 三温糖 | 酢 しょうゆ 塩 |
| 25 (水) | かぼちゃパン | | | かぼちゃパン | |
| | クラムチャウダー | あさり ベーコン 牛乳 とうにゅう | たまねぎ にんじん 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 |
| | アスパラのサラダ | | アスパラガス キャベツ | 油 三温糖 | 酢 しょうゆ 塩 こしょう |
| 26 (木) | しょうゆらーめん | 豚かた なると | しょうが にんにく しなちく たまねぎ もやし 長ねぎ | 中華めん 油 | みりん 酒 しょうゆ 塩 鶏骨 こしょう こんぶ 煮干し 豚骨 |
| | 豆豆サラダ | 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 |
| | ジョア(いちご) | ジョア(いちご) | | | |
| 27 (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 カレールウ とりがらスープの素 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩 |
| | 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 |
| | お祝いいちごゼリー | | | お祝いいちごゼリー | |

※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。

☆4月26日は牛乳の代わりにジョアが付きます！(保育所にもつきます)

| | 小学校 | 中学校 | 保育所 |
|-------------|------|-------|------|
| エネルギー(Kcal) | 609 | 718 | 343 |
| 炭水化物(g) | 85.9 | 102.5 | 53.1 |
| たんぱく質(g) | 22.9 | 26.6 | 12.2 |
| 脂質(g) | 19.3 | 22.4 | 9.1 |
| 塩分(g) | 2.55 | 3.10 | 1.72 |