

# 5月

# 給食こんだて表

日(曜)	こんだて	陸別町給食センター			
		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 (火)	チキンライス	鶏もも	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ パター 油	トマトピューレ 白ワイン 塩 ケチャップ こしょう
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん		コンソメ 塩 こしょう
	マカロニサラダ	ポークハム	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)
2 (水)	ミルクパン			ミルクパン	
	ポークビーンズ	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	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう
	膏のりポテト			じゃがいも 揚げ油	塩 こしょう あおさ
7 (月)	バナナ		バナナ		
	米飯			こめ	
	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
8 (火)	さげの照り焼き	さげ		三温糖 片栗粉	塩 酒 みりん しょうゆ
	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	
9 (水)	芋団子汁	鶏もも	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	芋団子 油	酒 塩 しょうゆ 削り節 こんぶ
	豚肉と野菜の炒め物	豚かた	しょうが にんにく たけのこ にんじん ピーマン もやし	油 三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん
	卵の花	おから 鶏ひき肉 なたと	にんじん 長ねぎ ごぼう	油 三温糖	みりん しょうゆ
10 (木)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	豆のカレースープ		キャベツ たまねぎ にんじん	手亡豆 油	カレー粉 塩 こしょう コンソメ
	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)
11 (金)	野菜のマリネ		たまねぎ きゅうり にんじん	三温糖 油	酢 塩 こしょう
	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	スパゲティ 油 パター	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
	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
14 (月)	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
	牛すき丼	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが にんじん	こめ つきこんにやく 三温糖	酒 みりん しょうゆ だし汁
	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
15 (火)	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		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
16 (水)	ぶきと豚肉のみそきんぴら	ぶた肉 油揚げ	ぶき にんじん たけのこ	油 三温糖 いらごま	みりん 酒 しょうゆ 赤みそ
	切干大根の煮物	さつまあげ	切干だいこん にんじん ひじき	つきこんにやく 油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん だし汁
	米飯			こめ	
17 (木)	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
	ジギスカン	ラム	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ りんご	油 三温糖	みりん しょうゆ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
	ナムル	ロースハム	もやし ほうれん草 にんじん	いらごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
18 (金)	焼豚チャーハン	豚かた	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	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん こんぶ 削り節 鶏骨
	コーンソテー		ほうれん草	とうもろこし パター 油	しょうゆ 塩 こしょう
21 (月)	五目うどん	鶏もも 油揚げ なたと	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 昆布
	もやしのサラダ		もやし きゅうり	三温糖 いらごま ごま油	酢 しょうゆ
	りんごのボンファミ風		りんご	パン グラニュー糖 パター	シナモン
22 (火)	ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨 乾燥パセリ
	ポテトビーフコロッケ			牛肉コロッケ 揚げ油	
	小松菜サラダ	ロースハム	こまつな	はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
23 (水)	米飯			こめ	
	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
	から揚げ	鶏もも	しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 揚げ油	しょうゆ 酒 みりん
24 (木)	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
	米飯			こめ	
	わかめスープ		塩蔵わかめ たまねぎ	いらごま	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨
25 (金)	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	しょうゆ トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒
	ごま和え		こまつな はくさい	すりごま 三温糖	しょうゆ
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
28 (月)	チキンクリームシチュー	鶏もも 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ	じゃがいも パター 小麦粉	コンソメ 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 いらごま	しょうゆ 酢 こしょう
	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	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 酒 マヨネーズ(卵不使用)
29 (火)	味噌らーめん	豚ひき肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しならく ほうれん草 長ねぎ	中華めん 白すりごま 三温糖 油 ごま油	赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布
	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
	白桃フレッシュ			白桃フレッシュ	
30 (水)	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 パター 小麦粉	カレー粉 カレールー ケチャップ しょうゆ とりがらスープの素 中濃ソース 塩
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	いらごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	米飯			こめ	
31 (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
	トンテキ	豚肩ロース	にんにく	三温糖	塩 こしょう みりん しょうゆ 中濃ソース ケチャップ
	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 すりごま	しょうゆ 酢
29 (火)	ツナライス	ツナ缶	たまねぎ しょうが	こめ	しょうゆ 食塩
	白菜と肉ボールのスープ	肉団子	はくさい にんじん ほうれん草 長ねぎ	片栗粉	酒 塩 しょうゆ こしょう こんぶ 削り節
	ポテトサラダ	ロースハム	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)
30 (水)	コッペパン			パン	
	焼きそば	豚かた肉	キャベツ にんじん ピーマン	中華めん 油	酒 塩 こしょう 中濃ソース オイスターソース
	やさしいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ えのき		コンソメ 塩 こしょう
31 (木)	オレンジ		オレンジ		
	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 豚骨 鶏骨
	じゃがいものさっぱりサラダ	ロースハム		じゃがいも 三温糖 油	酢 塩 こしょう 乾燥パセリ レモン汁

※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)	612	726	334
炭水化物(g)	85.8	103.6	52.7
たんぱく質(g)	24.2	28.4	12.4
脂質(g)	19.1	22.0	8.2
塩分(g)	2.79	3.42	1.87