

8月

給食こんだて表

陸別町給食センター

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(水)	和風スパゲティ 磯和え	ベーコン	にんにく ししいたけ ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲティ 油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう 削り節 こんぶ しょうゆ
2(木)	ナン風パン ほうれん草とじゃがいものカレー チキンサラダ	豆乳 鶏ささみ	ほうれん草 たまねぎ キャベツ きゅうり トマト	ナン風パン じゃがいも バター 三温糖 油	カレー粉 カレールー コンソメ 塩 酢 塩 こしょう
3(金)	ハヤシライス 大根サラダ 米飯	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ホールトマト	こめ 油 小麦粉 バター	カレー粉 ケチャップ 塩 赤ワイン デミグラスソース 中濃ソース 鶏がらスープの素 酢 しょうゆ
6(月)	みそ汁(大根・わかめ) から揚げ サイコロサラダ 米飯		だいこん 塩蔵わかめ	こめ	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
7(火)	みそ汁(いも・豆腐) 豚肉の竜田揚げ 棒棒鶏	鶏もも ローズハム	鶏もも にんにく ローズハム	小麦粉 片栗粉 揚げ油 とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
8(水)	あさりうどん ブロッコリーのごま和え	あさり	はくさい カットわかめ	うどん	酒 みりん 塩 しょうゆ 削り節 こんぶ しょうゆ
9(木)	鹿カツバーガー オニオンスープ ザワークラウト 小松菜ピラフ	しゃく	まいたけ にんにく しょうが	パン 小麦粉 卵粉 揚げ油 三温糖 白すりごま	塩 こしょう 白みそ みりん コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう
17(金)	ポテトスープ マカロニサラダ 米飯	ベーコン	たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ	こめ バター とうもろこし 油	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨 塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
20(月)	わかめスープ チンジャオロース 中華サラダ		塩蔵わかめ たまねぎ	いりごま	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨 こしょう 塩 だし オイスターソース しょうゆ
21(火)	みそ汁(小松菜・えのき) 炒り鶏 ねぎかつお	鶏もも なんと 凍り豆腐	しょうが にんにく さやいんげん だけのこ ごぼう	板こんにゃく 三温糖 油	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ みりん 清酒 清酒 しょうゆ 赤みそ 白みそ みりん だし
22(水)	りんごのボンファミ風 豆のカレースープ ジャーマンポテト	だいず	りんご キャベツ たまねぎ にんにく	パン グラニュー糖 バター 油	シナモン カレー粉 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ
23(木)	塩バターコーンらーめん 切干大根のサラダ プリン	豚かた なんと	しょうが にんにく しなちく たまねぎ にんにく はくさい 長ねぎ ほうれん草 塩蔵わかめ	中華めん とうもろこし バター	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 煮干し こんぶ 鶏骨 豚骨
24(金)	豚すき丼 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) からし和え にんにくみそ炒飯	豚かた とうふ 厚揚げ	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが キャベツ	こめ つきこんにゃく 三温糖	酒 みりん しょうゆ だし 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ からし
27(月)	白玉汁 枝豆 わかめごはん すまし汁(豆腐・ねぎ)	豚ひき肉 鶏もも なんと	にんにく たまねぎ にんにく もやし にんにく ほうれん草 だいこん ごぼう 長ねぎ	こめ 油 三温糖 白玉	酒 塩 しょうゆ 白みそ だし 酒 しょうゆ みりん 塩 削り節 こんぶ 食塩
28(火)	さけのみそ焼き ごま和え かぼちゃパン	さけ	にんにく	白すりごま 三温糖	酒 わかめごはんの素 しょうゆ 塩 削り節 赤みそ 白みそ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ
29(水)	イタリアンスープ ガーリックチキン ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ にんにく 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 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう
30(木)	五目うどん おひたし	鶏もも 油揚げ なんと 糸かつお	にんにく ごぼう 長ねぎ ほうれん草 はくさい	油 揚げ油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 削り節 昆布 しょうゆ
31(金)	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ ハスカップゼリー	豚かた	たまねぎ にんにく 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 とりがらスープの素 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 こしょう

※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。

☆8月22日はりんごのボンファミ風が出ます！
ボンファミはフランス語で「素敵な女性」を意味し、フランスの家庭料理によくつけられる名称だそうです。
食パンにりんごをのせ、グラニュー糖とバター、シナモンをかけて焼いたものを提供します。

☆8月29日はラタトゥイユが出ます！
ラタトゥイユはフランス南部プロヴァンス地方、ニースの郷土料理です。
玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、ピーマンなどの夏野菜を炒め、トマトを加えて煮込んだものです。
給食では、野菜を油で素揚げして、トマトを加えて煮込んだものを提供します。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	592	717	337
炭水化物(g)	84.3	103.2	53.2
たんぱく質(g)	23.2	28.1	12.6
脂質(g)	18.0	21.3	8.2
塩分(g)	2.95	3.78	2.08