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 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(金)	ワンタンスープは、豚骨と鶏骨(鶏ガラ)からじっくりとダシをとります。ラーメンや他のスープの時でも、ダシをとっています★				
	ビビンバ	豚肉　豆腐	竹の子　わらび　長ねぎ　生姜　にんにく 人参　ほうれん草　もやし	米　油　ごま油　ごま	三温糖　醤油　みりん　清酒　豆板醤　酢
	ワンタンスープ	豚肉　わかめ　鶏骨　豚骨 昆布　煮干し	人参　白菜　玉ねぎ　長ねぎ　生姜	ぎょうざの皮　緑豆春雨　ごま油	醤油　清酒　食塩　こしょう
5(火)	ごはん			米	
	みそ汁（いも・キャベツ）	削り節　昆布	キャベツ　長ねぎ	じゃがいも	白みそ　赤みそ
	鶏のごま炒め	鶏肉	もやし　人参　ピーマン	油　ごま	醤油　穀物酢　三温糖　清酒　食塩
	小松菜とちくわの磯和え	ちくわ　焼のり	小松菜　切干大根		醤油
6(水)	ミルクパン			ミルクパン	
	オニオンスープ	ウインナー	たまねぎ　ぶなしめじ　エリンギ	油	コンソメ　食塩 こしょう
	豚の照り焼き	豚肉		ごま	清酒　みりん　三温糖　片栗粉　醤油
	カラフルソテー	ベーコン	ほうれん草　枝豆　玉ねぎ　人参　にんにく	コーン　オリーブオイル	醤油
7(木)	あさりうどん	あさり　油揚げ　わかめ　昆布　削り節	白菜　人参　大根	うどん	清酒　みりん　食塩　醤油
	豆豆サラダ	ミックス豆　ハム	キャベツ	コーン　ごま油	醤油　マヨネーズ　からし
8(金)	カレーは、調理員さんが1時間じっくりと時間をかけて作ってくれるブラウンルゥが入っています！愛情もたっぷりです！				
	ひき肉のカレー	鶏肉　豚肉	玉ねぎ　人参　生姜　にんにく	米　じゃがいも　バター　油	カレー粉　小麦粉　カレールウ　中濃ソース　ケチャップ　醤油　赤ワイン
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶　パイン缶　もも缶　アロエ		
11(月)	ごはん			米	
	ねぎごまスープ	鶏肉　鶏骨	大根　長ねぎ　生姜　竹の子	緑豆春雨　油　ごま　ごま油	清酒　醤油　食塩　こしょう
	豚肉のコチュジャン炒め	豚肉	キャベツ　にんじん　もやし	油　ごま油	コチュジャン　醤油　三温糖　清酒　みりん
12(火)	ごはん			米	
	みそ汁（まいたけ・えのき）	削り節　昆布	舞茸　えのき茸		白みそ　赤みそ
	ホキの香味揚げ	ホキ	生姜　にんにく　長ねぎ	米サラダ油	清酒　醤油　小麦粉　片栗粉
	ひじきの煮物	さつまあげ　油揚げ　大豆 ひじき　削り節	人参	油	醤油　清酒　三温糖　みりん
13(水)	食パン			食パン	
	ポークビーンズ	豚肉　大豆	にんにく　玉ねぎ　人参　トマト缶	油	トマトピューレ　ケチャップ　中濃ソース　醤油　食塩　こしょう
	コールスロー		キャベツ	とうもろこし　三温糖	食塩　穀物酢　マヨネーズ　こしょう　からし
14(木)	陸別産かぼちゃペーストを使ってクリームスパゲティを作ります★				
	かぼちゃのクリームスパゲティ	鶏肉　牛乳　豆乳　生クリーム	かぼちゃ　かぼちゃペースト　人参　玉ねぎ	スパゲティ　油　バター	コンソメ　食塩　小麦粉　白ワイン
	フライドチキン	鶏肉	生姜　にんにく	米サラダ油	食塩　こしょう　小麦粉　コンソメ　チリパウダー　カレー粉　ナツメグ　さんしょう
15(金)	ごはん			米	
	肉豆腐	豚肉　豆腐　削り節　昆布	干し椎茸　玉ねぎ　人参　白滝	油	清酒　みりん　三温糖　醤油
	野菜の甘酢和え		もやし　小松菜　きゅうり		穀物酢　食塩　三温糖　醤油　こしょう
18(月)	ごはん			米	
	チキンカレースープ	鶏肉　豆腐　牛乳　豆乳	玉ねぎ　グリンピース	コーン　油	カレー粉　食塩　コンソメ
	キャベツのマヨ炒め	豚肉	キャベツ　玉ねぎ　もやし　人参	油	オイスターソース　マヨネーズ　清酒　醤油　食塩　こしょう
19(火)	ごはん			米	
	みそ汁（白菜・油揚げ）	油揚げ　削り節　だし昆布	白菜		白みそ　赤みそ
	赤魚のつけ焼き	赤魚			食塩　清酒　みりん　三温糖　片栗粉　醤油
	黒ゴマ野菜サラダ		大根　人参　きゃべつ	ごま	醤油　三温糖
20(水)	鹿肉味噌ラーメンは、平成28年度北海道学校給食調理コンクール優良賞に受賞された陸別の給食を代表する1品です★				
	鹿肉味噌らーめん	豚肉　鹿肉　鶏骨　豚骨　煮干し 煮干し　昆布	玉ねぎ　生姜　にんにく　もやし 人参　ほうれん草　長ねぎ	中華めん　ごま　ラード	赤みそ　白みそ　三温糖　醤油　清酒　みりん　豆板醤
	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	こまつな　もやし	油　ごま	醤油　酢　こしょう　三温糖
21(木)	ごはん			米	
	みそ汁（大根・わかめ）	削り節　昆布　わかめ	大根　長ねぎ		白みそ　赤みそ
	味噌かつ	豚肉		米サラダ油　ごま　ごま油	食塩　こしょう　小麦粉　パン粉　赤みそ　清酒　三温糖　みりん　醤油
	えだまめサラダ	ハム　ひじき	もやし　枝豆　人参	ごま油　ごま	醤油　食塩　三温糖
22(金)	コーンピラフ	ウインナー	玉ねぎ　人参　十勝マッシュ　グリンピース	米　コーン　オリーブオイル	白ワイン　食塩　こしょう
	イタリアンスープ	ベーコン　鶏骨	玉ねぎ　キャベツ　パセリ	マカロニ	醤油　食塩　こしょう　白ワイン
	かぼちゃのサラダ	魚肉ソーセージ	かぼちゃ　にんじん　きゅうり	じゃがいも	食塩　こしょう　マヨネーズ
25(月)	ごはん			米	
	中華スープ	豆腐　鶏骨　削り節	きくらげ　ほうれん草	コーン　緑豆春雨　ごま油	醤油　清酒　片栗粉　食塩　こしょう
	マーボーじゃがいも	豚肉　鶏肉	長ねぎ　生姜　にんにく	じゃがいも　ごま油	トウバンジャン　三温糖　片栗粉　赤みそ　醤油　清酒
	もやしのサラダ		もやし　きゅうり	ごま　ごま油	酢　醤油　三温糖
26(火)	ごはん			米	
	石狩鍋	鮭　豆腐　削り節　昆布	キャベツ　人参　玉ねぎ　しめじ　長ねぎ		食塩　清酒　白みそ　醤油　みりん
	がんもの含め煮	がんもどき　削り節　昆布	大根　こんにゃく　さやいんげん		醤油　清酒　みりん
	ねぎかつお	糸かつお　焼きのり	長ねぎ	ごま	清酒　醤油　三温糖　赤みそ　白みそ　みりん
27(水)	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	ポテトクリームシチュー	ベーコン　チーズ　脱脂粉乳 牛乳　豆乳	玉ねぎ　十勝マッシュ　パセリ	じゃがいも　バター	白ワイン　食塩　小麦粉 こしょう 鳥がらスープ
	トンテキ	豚肉	にんにく		食塩　こしょう　三温糖　みりん　醤油　ウスターソース　ケチャップ
	コーンソテー		ほうれん草	コーン　油	しょうゆ　食塩 黒こしょう
28(木)	鶏ごぼううどん	鶏もも　油揚げ　なると　削り節　昆布	人参　大根　ごぼう　長ねぎ 干し椎茸　たもぎ茸	うどん	清酒　醤油　みりん　三温糖
	きなこポテト	きな粉		じゃがいも　米サラダ油	食塩　三温糖
	ブルーベリーゼリー		パイン缶	ゼリー　ナタデココ	
29(金)	肉味噌丼	豚肉　大豆	生姜　にんにく　玉ねぎ 人参　ピーマン　竹の子	米　油　ごま油	みりん　醤油　白みそ　三温糖　片栗粉
	つみれ汁	つみれ　豆腐　油揚げ　削り節　昆布	生姜　大根　長ねぎ		清酒　赤みそ　片栗粉　醤油
	きゅうりのおかか和え	糸かつお	きゅうり　白菜		食塩　醤油

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。今月のりくべつ牛乳は８日(金)です。
※食材の都合で献立のが変更になる場合がありますのでご了承願います。
・毎日の給食の写真はインターネットに掲載されています。月2回程度更新していますので、
　ぜひお子様との話題づくりにご活用ください。

陸別町給食センター　給食だより　検索

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	645	801	501
炭水化物(g)	90.5	115.8	66.2
たんぱく質(g)	25.3	30.7	20.6
脂質(g)	20.2	23.9	17.1
塩分(g)	2.51	3.16	1.92