

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
給食センター食育園場の「とうもろこし」を提供予定です(9月上旬)					
2(月)	ごはん みそ汁(わかめ・たまねぎ) ひき肉ごまじゃが	削り節 昆布 わかめ 豚肉 昆布 削り節	玉ねぎ 枝豆 人参 生姜	米 じゃがいも すりごま	白みそ 赤みそ 醤油 みりん 三温糖 清酒
3(水)	ごはん けんちん汁 鱈ザンギ キャベツの梅塩昆布和え	鶏肉 豆腐 削り節 昆布 釧路鱈ザンギ 塩昆布	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 油 米サラダ油 ごま油	清酒 醤油 食塩 米サラダ油 ねり梅
4(水)	ソフトフランスパン ミネストローネ チキンのマーマレード焼き ポテトサラダ	ベーコン 大豆 鶏ガラ 鶏肉 魚肉ソーセージ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ ホールトマト にんにく	ソフトフランスパン 油 オリーブ油	ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン こしょう コンソメ マーマレードジャム 醤油 食塩 こしょう
5(木)	しょうゆラーメン 春巻 チョレギサラダ ジョアマスカット	豚肉 なたと 豚骨 鶏ガラ 昆布 煮干し わかめ 焼きのり ジョアマスカット	人参 きゅうり 生姜 にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 野菜春巻 レタス きゅうり 人参 にんにく	中華めん ラード 米サラダ油 ごま油	みりん 清酒 醤油 食塩 こしょう テンメンジャン 醤油 穀物酢 食塩 こしょう 三温糖
ガパオライス、タイの料理です。ごはんの上に、炒めたりき肉と野菜、目玉焼きをのせて食べる料理です。					
6(金)	ガパオライス チンゲン菜のスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン 昆布 削り節 鶏がら	玉ねぎ スッキーニ ピーマン 赤ピーマン にんにく たけのこ パジル	米 油	オイスターソース 鳥がらスープ 三温糖 醤油 コンソメ
9(月)	ごはん みそ汁(にんじん・油揚げ) 豚の照り焼き 切干大根のサラダ	油揚げ 削り節 昆布 豚肉	もやし 人参 切干大根 もやし きゅうり	米 いりごま いりごま ごま油	白みそ 赤みそ 清酒 みりん 三温糖 片栗粉 醤油 食塩 穀物酢 三温糖 醤油
10(火)	ごはん みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) サバの香味揚げ 白菜のおかか和え	高野豆腐 削り節 昆布 さば 糸かつお	玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ 白菜	米 米サラダ油 とうもろこし	白みそ 赤みそ 清酒 醤油 小麦粉 片栗粉 食塩 醤油
11(水)	黒糖パン チキンクリームシチュー ソーセージトマトソースかけ わかめときゃべつのみスタードサラダ	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム ソーセージ 大豆 わかめ	人参 玉ねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 パジル キャベツ 玉ねぎ 人参	黒糖パン じゃがいも バター オリーブ油 オリーブ油	コンソメ 食塩 脱脂粉乳 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし 三温糖 穀物酢 粗入マスタード 食塩 醤油
名古屋屋手羽先は、揚げた手羽先に甘辛いタレをからめます。保育所各1個、小中学校各2個です。					
12(木)	味噌うどん 名古屋屋手羽先	鶏肉 油揚げ なたと 削り節 昆布 手羽先	生姜 にんにく 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ にんにく	うどん ごま油 すりごま 米サラダ油 ごま	清酒 みりん 白みそ 赤みそ 醤油 三温糖 食塩 こしょう 清酒 みりん 穀物酢 片栗粉 はちみつ 醤油
★陸別ふるさと給食★この日は、各料理に陸別産の食材を使用します。詳しくは裏面を♪					
13(金)	ごはん 高麗人参入りサムゲタン風スープ 鹿ブルコギ ナムル りくべつ牛乳	鶏肉 鶏ガラ 鶏肉 鶏ガラ ハム りくべつ牛乳	陸別産高麗人参 干し椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし らぶらぶ ぶなしめじ 陸別産わらび もやし ほうれん草	米 米粒麦 ごま油 いりごま ごま油	清酒 食塩 こしょう 鶏がらスープ 清酒 みりん 三温糖 食塩 こしょう 豆板醤 醤油 穀物酢 醤油 三温糖
17(火)	ごはん みそ汁(キャベツ・もやし) 赤魚の醤油みりん焼き きんぴらごぼう	削り節 昆布 赤魚 さつまあげ	キャベツ もやし ごぼう 人参 つきこんにゃく	米 ごま油 ごま 油 いりごま	白みそ 赤みそ 清酒 みりん 醤油 みりん 三温糖 清酒
18(水)	コッペパン きゃべつスープ クロック ツナサラダ	ベーコン ベーコン ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 大根 きゅうり	コッペパン ポーククロック 米サラダ油 いりごま ごま油	食塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用) 醤油
19(木)	麻婆めん 棒棒鶏 蒸しパン(ココアバナナ)	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏ガラ 昆布 鶏ささみ バナナ	生姜 にんにく 長ねぎ きゅうり もやし 生姜	中華めん 油 ねりごま ごま油 蒸しパンミックス	豆板醤 三温糖 片栗粉 赤みそ 醤油 清酒 みりん 食塩 こしょう しょうゆ ラー油 赤みそ 三温糖 ココア
20(金)	ごはん 真沢山みそ汁 大根と豚肉の甘辛煮 なめたけ和え	削り節 昆布 ふた肉 うすら卵 昆布 削り節 キャベツ 人参 なめ茸	白菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たもぎ茸 キャベツ 人参	米 じゃがいも 油	白みそ 赤みそ 清酒 みりん 三温糖 醤油
24(火)	ごはん いも団子汁 豚肉とれんこんの切り昆布炒め 和梨ゼリー	鶏肉 削り節 昆布 豚肉 昆布	人参 大根 ごぼう 長ねぎ れんこん 玉ねぎ	米 いも団子 油 油 ごま	清酒 食塩 醤油 清酒 みりん 三温糖 和梨ゼリー
25(水)	かぼちゃパン ポトフ スパイシーチキン マカロニサラダ	ウインナー ベーコン 鶏ガラ 鶏肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 にんにく 生姜 人参 きゅうり	かぼちゃパン じゃがいも マカロニ	食塩 醤油 白ワイン こしょう 三温糖 みりん 清酒 醤油 食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー 食塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
26(木)	スパゲティマトソース コンソメポテト	ベーコン えび いか あさり キャベツ	玉ねぎ 人参 生姜 パジル パセリ にんにく パセリ ホールトマト	スパゲティ 油 じゃがいも 米サラダ油	白ワイン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 小麦粉 しょうゆ 食塩 こしょう 赤ワイン
27(金)	あさりごはん そうめん汁 磯和え	あさり 油揚げ はんぺん 削り節 昆布 焼きのり	生姜 人参 ごぼう 干し椎茸 しらたき 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし	米 油 素麺 おろし	清酒 食塩 みりん 醤油 三温糖 醤油 食塩 清酒 醤油
いつもの給食のカレーと、ひと味違う7種類のスパイスを使ったスパイシーなカレーです。					
30(月)	ミートボールカレーライス フルーツヨーグルト	ミートボール ヨーグルト	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく みかん缶 バイン缶 黄桃缶 アロエ	米 じゃがいも 油 バター	クミン コリアンダー カルダモン オールスパイス ターメリック チリパウダー 三温糖 鶏がらスープ ケチャップ 中濃ソース 醤油 食塩 カレールウ カレー粉 小麦粉 コンソメ 赤ワイン

※9月上旬に、給食センター食育園場で収穫した『とうもろこし』を、塩茹でして提供します。
 ※実の入り具合や、天気により提供の正確な日にちが確定できません事を、ご承知おきください。
 ※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。
 ※食材の都合で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※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。
 ・7月26日の、カレーライスの調味料に記載誤りがありましたのでお詫言申し上げます。調味料その他の欄ですが、小麦粉、カレー粉、カレールウ、鶏ガラスープ、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、塩に訂正願います。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	636	799	501
炭水化物(g)	89.5	115.2	67.0
たんぱく質(g)	25.4	31.5	20.7
脂質(g)	19.6	23.6	16.7
塩分(g)	2.26	2.89	1.76