

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	陸別町給食センター 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	
8 (月)	米飯			こめ	
	豚汁	豚かた とうふ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも 板こんにゃく	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	鮭のマヨ焼き	さけ	乾燥パセリ		白ワイン 塩 こしょう 白みそ マヨネーズ(卵不使用)
	ナムル	ロースハム	もやし ほうれん草 にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
9 (火)	米飯			こめ	
	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
	油淋鶏	鶏もも	しょうが にんにく 長ねぎ	小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖	酒 しょうゆ 酢
10 (水)	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
	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 乾燥パセリ	おおむぎ	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 鶏骨
11 (木)	コールスロー		キャベツ	とうもろこし 三温糖	塩 酢 マヨネーズ(卵不使用) こしょう からし
	カレーうどん	とり肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ 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 カレールー 削り節 こんぶ
	磯和え		こまつな もやし 焼のり		しょうゆ
12 (金)	たけのこごはん	鶏もも 油揚げ	たけのこ にんじん グリーンピース	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 塩蔵わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	揚げごぼうのごま和え		ごぼう	片栗粉 白すりごま いりごま 三温糖 揚げ油	みりん しょうゆ
15 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ	だいこん にんじん		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	ジンギスカン	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
16 (火)	米飯			こめ	
	わかめスープ		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
	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	トウバンジャン 赤みそ しょうゆ 酒
	おひたし	糸かつお	ほうれん草 はくさい		しょうゆ
17 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ポテトクリームシチュー	ベーコン 牛乳 とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム 乾燥パセリ	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 にんじん	油 三温糖	酢 しょうゆ 塩 こしょう
	ハスカップゼリー		ハスカップゼリー		
18 (木)	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	スパゲッティ 油 バター	塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン こしょう
	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
	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 揚げ油 三温糖 いりごま 油	しょうゆ 酒 みりん だし汁
19 (金)	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・春雨)		きゅうり	緑豆はるさめ 三温糖	塩 酢 しょうゆ
	米飯			こめ	
22 (月)	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
	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
	小松菜とささみのごま和え	鶏ささみ	こまつな	白すりごま 三温糖	しょうゆ
23 (火)	米飯			こめ	
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ 干しいたけ		しょうゆ 塩 削り節
	さば味噌	さば	しょうが	三温糖	酒 白みそ
24 (水)	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ	切干だいこん にんじん ひじき	つきこんにゃく 油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん だし汁
	ミルクパン			ミルクパン	
	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 乾燥パセリ 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 こしょう デミグラスソース 赤ワイン 塩 鶏骨
25 (木)	ガーリックチキン	鶏もも	にんにく		みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう
	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
	塩らーめん	豚かた なると	しょうが にんにく しなちく もやし たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ ほうれん草 塩蔵わかめ	中華めん	しょうゆ みりん 酒 塩 昆布 こしょう 煮干し 鶏骨 豚骨
26 (金)	青のりポテト		あおさ	じゃがいも 揚げ油	塩 こしょう
	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 カレールー 塩 とりからスープの素 中濃ソース ケチャップ しょうゆ
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	お祝いイチゴゼリー			お祝いいちごゼリー	

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。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。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	635	781	353
炭水化物(g)	87.1	109.9	53.5
たんぱく質(g)	24.6	29.6	12.9
脂質(g)	20.9	24.8	9.7
塩分(g)	2.53	3.11	1.67