

5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
7 (火)	米飯	米飯		こめ	
	みそ汁(いも・たまねぎ)	削り節 だし昆布	たまねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ
	ほっけの塩焼き	ほっけ			食塩
8 (水)	こま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	豆のカレースープ	大豆	キャベツ たまねぎ にんじん	なたね油	カレー粉 食塩 こしょう
	ベーコンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも 調合油	食塩 こしょう しょうゆ
9 (木)	コーンサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 なたね油	穀物酢 しょうゆ
	五目うどん	鶏もも肉 油揚げ なたね	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ	うどん 三温糖	清酒 しょうゆ みりん
	磯和え	焼きのり	こまつな もやし		しょうゆ
10 (金)	冷凍フランス		りんご		
	スタミナ丼	豚もも肉	しょうが にんにく もやし たまねぎ	こめ 調合油 片栗粉	鶏ガラスープ 清酒 みりん
	みそ汁(大根・わかめ)	削り節 だし昆布 塩蔵わかめ	だいこん		オイスターソース 食塩
13 (月)	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	なたね油 三温糖 いらごま	しょうゆ みりん 清酒
	米飯			こめ	
	みそ汁(豆腐・油揚げ)	とうふ 油揚げ 削り節 だし昆布	長ねぎ		白みそ 赤みそ
14 (火)	豚肉と野菜の炒め物	豚かた肉	しょうが にんにく だけのこ	なたね油 三温糖 ごま油	清酒 しょうゆ みりん
	とりめし	鶏もも肉	しょうが たまねぎ	こめ なたね油 三温糖	清酒 食塩 しょうゆ
	芋団子汁	だし昆布 削り節	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	じゃがいも 片栗粉 なたね油	鳥がらスープ みりん
15 (水)	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 調合油	しょうゆ 穀物酢
	ツナサンド	ツナ缶	キャベツ きゅうり	パン	食塩 こしょう マヨネーズ
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	なたね油	コンソメ 食塩 こしょう
16 (木)	スパイシーポテト			じゃがいも なたね油	ナツメグ カレー粉
	こまつなクリームスパゲティ	ベーコン 牛乳	こまつな たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ なたね油 小麦粉	食塩 コンソメ
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	無塩バター 生クリーム	こしょう 白ワイン
17 (金)	いりごま 三温糖 ごま油				穀物酢 しょうゆ
	ソースカツ丼	豚肩ロース肉	キャベツ	こめ 小麦粉 パン粉 なたね油	清酒 食塩 こしょう
	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ 削り節 だし昆布	こまつな	三温糖	ケチャップ ウスターソース
20 (月)	シヨア(プレーン)	シヨア			赤ワイン からし
	米飯			こめ	
	みそ汁(いも・にんじん)	削り節 だし昆布	にんじん	じゃがいも	白みそ 赤みそ
21 (火)	うま辛チキン	鶏もも肉		三温糖 いらごま 片栗粉	清酒 みりん しょうゆ
	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	
	わかめスープ	鶏ガラ	塩蔵わかめ たまねぎ	いりごま	しょうゆ コンソメ
22 (水)	回鍋肉	豚かた肉	にんにく しょうが 長ねぎにんじん	なたね油 三温糖 ごま油	しょうゆ 甜麺醬
	ナムル	ロースハム	もやし ほうれん草 にんじん	片栗粉	清酒 オイスターソース
	ソフトフランスパン			いりごま 三温糖 ごま油	白みそ トウバンジャン
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
23 (木)	ポークビーンズ	豚もも肉 だいず	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	調合油	トマトピューレ しょうゆ
	ポテトビーフコロック			ビーフコロック なたね油	ケチャップ 食塩
	野菜のマリネ		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	三温糖 調合油	中濃ソース こしょう
24 (金)	味噌らーめん	豚挽肉 鶏ガラ 豚骨	たまねぎ しょうが にんにく	中華めん 白すりごま 三温糖	赤みそ 白みそ みりん
	ひじきの中華和え	煮干し こんぶ	にんじん しなちく 長ねぎ	ごま油 なたね油	しょうゆ 清酒
	白桃ゼリー	油揚げ ひじき	きゅうり もやし	三温糖 ごま油	食塩 穀物酢 しょうゆ
27 (月)	白桃ゼリー			白桃ゼリー	
	シーフードカレー	いか あさり	たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも なたね油	白ワイン カレー粉
	厚揚げサラダ	厚揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	小麦粉 無塩バター	カレールウ 赤ワイン
28 (火)	厚揚げサラダ			片栗粉 小麦粉 なたね油	中濃ソース ケチャップ
	米飯			三温糖 ごま油 ごま	しょうゆ 清酒 穀物酢
	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ 削り節 だし昆布	だいこん	こめ	
29 (水)	豚のしょうが焼き	豚肩ロース肉	たまねぎ しょうが		白みそ 赤みそ
	からし和え	ちくわ	こまつな はくさい	三温糖	清酒 みりん しょうゆ
	米飯			こめ	しょうゆ からし
30 (木)	みそ汁(キャベツ・えのき)	削り節 だし昆布	キャベツ えのき		
	肉じゃが	豚かた肉 厚揚げ 削り節	たまねぎ にんじん グリンピース しらたき	じゃがいも 調合油 三温糖	白みそ 赤みそ
	切干大根のサラダ		切干大根 もやし きゅうり	いりごま 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 清酒
31 (金)	黒糖パン			黒砂糖パン	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 無塩バター	白ワイン こしょう
	インパナータ	豆乳 脱脂粉乳 チーズ		調合油 小麦粉 パン粉	鶏ガラスープ 食塩
31 (金)	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	食塩 こしょう
	かしわうどん	鶏もも なたね 油揚げ	にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ	うどん 三温糖	しょうゆ 清酒 みりん
	チョレギサラダ	焼きのり	レタス きゅうり にんじん カットわかめ	ごま油 三温糖	甜麺醬 こしょう 食塩
31 (金)	豚すき丼	豚かた肉 豆腐 削り節	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが	こめ 三温糖	しょうゆ 食塩 清酒
	すまし汁(はんぺん・ねぎ)	はんぺん だし昆布 削り節	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草		しょうゆ 食塩 清酒
	キャベツの塩昆布和え	塩こんぶ	キャベツ にんじん	ごま油	

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。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。

☆24日は『りくべつ牛乳』の日です。陸別の牛乳から搾られた搾りたての牛乳をみんなで味わいましょう♪

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	613	751	348
炭水化物(g)	88.0	111.0	55.8
たんぱく質(g)	24.0	29.1	13.0
脂質(g)	18.3	21.2	8.1
塩分(g)	2.66	3.26	1.81