

# 6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
3 (月)	ごはん			こめ	
	みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	高野豆腐 削り節 昆布	玉ねぎ		白味噌 赤味噌
	鶏肉の照り焼き おひたし	鶏肉 糸かつお	小松菜 白菜	三温糖 いりごま 片栗粉	清酒 味醂 醤油
4 (火)	ごはん			こめ	
	わかめスープ	わかめ 鶏ガラ	玉ねぎ	いりごま ごま油	醤油 塩 こしょう
	チンジャオロース ナムル	ぶた肉 ハム	竹の子 ピーマン 生姜 にんにく もやし ほうれん草 人参	小麦粉 ごま油 三温糖 いりごま 三温糖 ごま油	こしょう 塩 鶏がらだし オイスターソース 醤油 鶏ガラスープ
5 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	白菜と肉ボールのスープ	肉団子	生姜 白菜 長ネギ 干し椎茸 ほうれん草 人参	片栗粉	醤油
	かぼちゃ挽肉フライ えだまめサラダ	国産かぼちゃ挽肉フライ ハム ひじき	もやし 枝豆 とうもろこし	三温糖 ごま油 ごま	醤油 食塩
6 (木)	しょうゆらーめん	豚肉 なんと 豚骨 昆布 煮干し 鶏ガラ	生姜 にんにく メンマ 人参 長ネギ きくらげ 玉ねぎ もやし きゃべつ	中華めん ラード	みりん 清酒 醤油 こしょう 塩
	じゃがいものさっぱりサラダ オレンジ		人参 きゅうり パセリ レモン汁 オレンジ	じゃがいも 三温糖 調合油	穀物酢 塩 こしょう
	わかめごはん		わかめ	こめ いりごま	清酒
7 (金)	みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ 削り節 昆布	大根		白味噌 赤味噌
	赤魚の塩焼き	赤魚			塩
	ブロッコリーおほか和え	ハム 糸かつお	ブロッコリー	とうもろこし 三温糖	醤油
10 (月)	ごはん			こめ	
	鱈のうしお汁	鱈 削り節	大根 長ねぎ 干し椎茸		醤油 味醂
	豚肉の甘みそ炒め やみついきゅうり	豚肉 削り節 昆布	にんにく もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり	調合油 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	清酒 味醂 白味噌 醤油 塩 醤油
11 (火)	ごはん			こめ	
	みそ汁(もずく・玉ねぎ)	削り節 昆布	玉ねぎ 長ねぎ		白味噌 赤味噌
	筑前煮 白菜の塩昆布和え	鶏肉 なんと 焼きのり	ごぼう 人参 干し椎茸 れんこん さやいんげん こんにゃく 白菜 もやし	なたね油 三温糖	醤油 味醂 醤油
12 (水)	コッペパン			パン	
	マカロニトマトスープ	大豆	玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト缶	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 中濃ソース 塩 油 こしょう デミグラスソース 赤ワイン 鶏がらだし
	スパイシーチキン	鶏肉	にんにく 生姜		味醂 清酒 醤油 塩 こしょう カレー粉
	アスパラとコーンのソテー	ベーコン	アスパラ 人参 にんにく	とうもろこし 油	醤油 こしょう
13 (木)	牛肉ごぼうのスパゲティ	牛肉 豚肉 あおさ	ごぼう 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ 長ねぎ にんにく	スパゲティ 油 三温糖	塩 こしょう 清酒 醤油 味醂
	小松菜サラダ		小松菜 もやし 人参	三温糖 ごま油	穀物酢 醤油 からし
14 (金)	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ 人参 エリンギ 生姜 十勝マッシュ にんにく トマト缶	こめ 油 小麦粉 バター	カレー粉 ケチャップ 鶏がらだし デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 食塩 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		
17 (月)	ごはん			こめ	
	みそ汁(豆腐・わかめ)	豆腐 わかめ 削り節 昆布	長ねぎ		白味噌 赤味噌
	豚肉の竜田揚げ 五目きんぴら	豚肉 豚肉 さつまあげ 油揚げ	生姜 ごぼう さやいんげん こんにゃく 人参	小麦粉 片栗粉 なたね油 油 三温糖 ごま ごま油	清酒 醤油 清酒 醤油 味醂
18 (火)	ごはん			こめ	
	春雨スープ	ベーコン わかめ 鶏ガラ 昆布 削り節	人参 生姜	緑豆はるさめ	醤油 食塩 こしょう 清酒 味醂
19 (水)	八宝菜	豚かた イカ うすら卵	玉ねぎ 白菜 生姜 人参 竹の子 きくらげ にんにく	三温糖 なたね油 片栗粉	清酒 塩 醤油 鳥がらだし
	ミルクパン			ミルクパン	
	イタリアンスープ ガーリックチキン ひじきのサラダ	ベーコン 鶏ガラ 鶏もも ひじき	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく もやし きゅうり 人参	じゃがいも とうもろこし バター 三温糖 ごま油	醤油 塩 こしょう 白ワイン 味醂 清酒 醤油 塩 こしょう 醤油 穀物酢 こしょう
20 (木)	こぎつねうどん	油揚げ 鶏もも なんと 削り節 昆布	干し椎茸 長ねぎ 大根 たもぎ茸 玉ねぎ	うどん 三温糖	醤油 味醂 清酒
	いかの天ぷら	こういか 鶏卵		小麦粉 なたね油	食塩 清酒
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
21 (金)	焼豚チャーハン	豚肉	長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース	こめ とうもろこし ごま油 油	清酒 醤油 味醂 食塩 こしょう
	大根スープ	わかめ 昆布	大根 長ねぎ 干し椎茸	ごま ごま油	コンソメ 醤油 塩 こしょう
	中華サラダ	ハム	きゅうり もやし	緑豆はるさめ 三温糖 ごまごま油	醤油 穀物酢 からし
24 (月)	ごはん			こめ	
	みそ汁(白菜・生揚げ)	生揚げ 削り節 昆布	白菜		白味噌 赤味噌
	さばのつけ焼き ひじきの煮物	さば さつまあげ 油揚げ 大豆 ひじき 削り節	人参	なたね油 三温糖	醤油 清酒 味醂 醤油 清酒 味醂
25 (火)	ごはん			こめ	
	けんちん汁	豆腐 削り節 昆布	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく なたね油	清酒 醤油 塩
	陸別産ふきと豚肉のみそきんぴら	豚肉 油揚げ	ふき 人参 竹の子	調合油 三温糖 ごま	みりん 清酒 醤油 赤味噌
26 (水)	食パン(イチゴジャム)			パン	イチゴジャム
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	エリンギ 玉ねぎ にんにく 枝豆 十勝マッシュ トマト缶	三温糖 油	鳥がらスープ こしょう 赤ワイン 塩
	ポテトサラダ 焼きプリンタルト	魚肉ソーセージ	人参 きゅうり	じゃがいも	塩 こしょう マヨネーズ
27 (木)	長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ 豚骨 鶏ガラ 削り節 昆布	生姜 にんにく もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	中華めん ラード	醤油 味醂 清酒 こしょう 塩
	春巻		野菜春巻	米サラダ油	
28 (金)	カレーライス	豚肉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉	カレー粉 カレールー 鶏がらだし 中濃ソース ケチャップ 醤油 塩
	もやしとハムのサラダ	ハム	もやし きゅうり	とうもろこし 三温糖 ごま ごま油	穀物酢 醤油

※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。

☆21日は、りくべつ牛乳の日です。陸別の乳牛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)	608	752	478
炭水化物(g)	83.7	106.0	62.2
たんぱく質(g)	25.1	31.0	20.2
脂質(g)	19.2	22.7	16.5
塩分(g)	2.58	3.26	2.04