

7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	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	
1 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	韓国風チキンソテー	鶏もも肉		ごま油 白すりごま	清酒 しょうゆ コチュジャン 三温糖
	チョレギサラダ	わかめ 韓国ゆり	キャベツ 人参 きゅうり にんにく	ごま油	しょうゆ 穀物酢 鶏がらスープ 三温糖
	チンゲン菜のスープ	ベーコン 削り節 昆布 鶏骨	チンゲン菜	春雨 コーン	しょうゆ 食塩 こしょう 清酒
2 (木)	肉みそスパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	スパゲティ 油	しょうゆ 赤みそ 八丁みそ テンメンジャン トウバンジャン
	さつまいもとりんごのサラダ	クリームチーズ	りんご	さつまいも はちみつ	マヨネーズ 食塩 はちみつ
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー 鶏骨	キャベツ 人参		コンソメ 食塩 こしょう
3 (金)	ベーコンピラフ	ベーコン	玉ねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム パセリ	米 バター 油	コンソメ 白ワイン 食塩
	小松菜とささみのごま和え	鶏ささみ	小松菜	白すりごま	しょうゆ 三温糖
	白菜と肉団子のスープ	肉団子 豚骨 鶏骨	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ		しょうゆ 清酒 食塩 こしょう
6 (月)	ごはん			米 強化米	
	たらの西京漬け	まだら			清酒 食塩 こしょう 白みそ みりん 三温糖
	ふきの油炒め	さつまあげ 削り節 昆布	ふき 人参 干しいたけ	油	しょうゆ みりん 三温糖
	じゃがいもとしめじのみそ汁	削り節 昆布	ふなしめじ	じゃがいも	白みそ 赤みそ
7 (火)	ちらし寿司	油揚げ 錦糸卵 ひじき	人参 干しいたけ 枝豆	米 いりごま 油	食塩 穀物酢 清酒 みりん しょうゆ 三温糖
	とり天	鶏むね肉	しょうが	小麦粉 片栗粉 油	清酒 しょうゆ 食塩 こしょう
	すまし汁	削り節 昆布	長ねぎ 小松菜 人参	そうめん 焼酎	しょうゆ 食塩 清酒
8 (水)	食パン			食パン	
	ジョアブルーベリー	ジョアブルーベリー			
	ニョッキ入りシチュー	豚かた肉 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 パセリ	北あかりニョッキ 油 小麦粉 バター	白ワイン コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	オリーブ油	食塩 三温糖 レモン汁 こしょう
9 (木)	しょうゆラーメン	豚かた肉 なたと 豚骨 鶏骨 昆布 煮干し	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	中華麺 油 ラード	みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう
	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	小松菜 キャベツ	油 いりごま	しょうゆ 穀物酢 こしょう 三温糖
10 (金)	キーマカレー	鹿ひき肉 鶏ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 なす トマト ピーマン しょうが にんにく	米 小麦粉 バター 油	カレー粉 カレールウ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 赤ワイン
	果物ティーパンチ		バナナ バイン缶 みかん缶 黄桃缶		紅茶 三温糖
13 (月)	ごはん			米 強化米	
	鶏つくね	鶏ひき肉 鶏卵	玉ねぎ しょうが	パン粉	食塩 みりん しょうゆ 三温糖
	さっぱり漬け	わかめ	大根 きゅうり 人参	オリーブ油	三温糖 しょうゆ からし りんご酢
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ 削り節 昆布	白菜		白みそ 赤みそ
14 (火)	ごはん			米 強化米	
	鮭のもみじ焼き	鮭	人参	いりごま	食塩 マヨネーズ
	じゃがいものみそバター煮	豚ひき肉	にんにく しょうが	バター じゃがいも コーン 黒ごま	しょうゆ みりん 白みそ 清酒 鶏がらスープ
	白玉汁	鶏もも肉 削り節 昆布	小松菜 ごぼう 干しいたけ	白玉	清酒 しょうゆ みりん 食塩
15 (水)	ホットドック	ウィンナー		コッペパン	三温糖 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし
	かぼちゃサラダ	ハム チーズ	かぼちゃ		マヨネーズ
	春雨スープ	鶏むね肉 鶏骨 豚骨	人参 しょうが	春雨	しょうゆ 食塩 こしょう 清酒 みりん
16 (木)	五目うどん	鶏もも肉 なたと 削り節 昆布	干しいたけ 小松菜 長ねぎ	うどん	清酒 しょうゆ 食塩 みりん 三温糖
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ	小麦粉 油	
17 (金)	とりめし	鶏もも肉	しょうが 玉ねぎ	米 油	清酒 食塩 しょうゆ 鶏がらスープ 三温糖 みりん
	白身魚のフライ	白身魚フライ		油	しょうゆ
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま油	
	なめこと豆腐のみそ汁	とうふ 削り節 昆布	なめこ 長ねぎ		白みそ 赤みそ
20 (月)	ごはん			米 強化米	
	豚バラ大根	豚バラ肉	大根	油	しょうゆ 清酒 みりん ざらめ
	小松菜と人参のごま和え		小松菜 人参	白すりごま	しょうゆ 三温糖
玉ねぎと玉子のみそ汁	鶏卵 削り節 昆布	玉ねぎ		白みそ 赤みそ	
21 (火)	ごはん			米 強化米	
	ホイコーロー	豚かた肉	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	油 ごま油	清酒 三温糖 しょうゆ トウバンジャン 白みそ テンメンジャン
	からし和え		はくさい もやし		しょうゆ からし 三温糖
中華スープ	豚かた肉 鶏骨 豚骨	干しいたけ たけのこ しょうが	油	しょうゆ 清酒 食塩 こしょう	
22 (水)	黒糖パン			黒砂糖パン	
	ヤンニョムチキン	鶏もも肉	しょうが にんにく	小麦粉 油	食塩 清酒 ケチャップ みりん コチュジャン 三温糖
	マカロニサラダ	ハム	人参 きゅうり	マカロニ	食塩 こしょう マヨネーズ
ダイススープ	削り節 昆布	大根 人参 玉ねぎ セロリ		コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	
27 (月)	ごはん			米 強化米	
	さばの竜田揚げ	さば	しょうが にんにく	片栗粉 油	清酒 みりん しょうゆ
	なめたけ和え		もやし 小松菜		なめたけ しょうゆ
豚汁	豚バラ肉 豆腐 削り節 昆布	人参 玉ねぎ ごぼう しょうが	じゃがいも こんにゃく	白みそ 赤みそ	
28 (火)	ごはん			米 強化米	
	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚かた肉	人参 たけのこ いんげん	こんにゃく 油 ごま	白みそ 清酒 みりん しょうゆ 三温糖
	ひじきサラダ	ひじき	きゅうり キャベツ	ごま油	食塩 穀物酢 しょうゆ 三温糖
おこげ入りスープ	豚かた肉 豚骨 鶏骨	人参 白菜 きくらげ	おこげ 油	清酒 しょうゆ 食塩 こしょう	
29 (水)	バターロール			バターロール	
	チキンのママレード焼き	鶏もも肉	にんにく	オリーブ油	ママレード しょうゆ 食塩 こしょう
	ラタトゥイユ	ベーコン	なす スズキニ 玉ねぎ ピーマン にんにく ホールトマト	オリーブ油	コンソメ 食塩 こしょう
大根スープ	鶏むね肉 昆布	大根 長ねぎ		コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	
30 (木)	カレーラーメン	豚かた肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ	中華麺 小麦粉 バター 油	清酒 カレー粉 しょうゆ みりん カレールウ 三温糖
	きのこの中華和え	ハム	えのき ふなしめじ もやし きゅうり	ごま油 ごま	しょうゆ 穀物酢 三温糖
31 (金)	中華丼	豚かた肉 うすら卵 鶏骨	人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	清酒 みりん 食塩 しょうゆ 鶏がらスープ
	酸ら一湯	豆腐 鶏骨	にら たけのこ		しょうゆ 穀物酢 ラー油 コンソメ 食塩 こしょう

♪酸ら一湯(さんらーたん)は、中華スープで酢の酸味とラー油の辛味のあるスープです。初めて出すので、お楽しみに♪

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。今月のりくべつ牛乳は、10日(金)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、ご了承下さい。

・毎日の給食の写真は、インターネットに記載しております。
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。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	648	804	366
炭水化物 (g)	89.1	110.5	55.0
たんぱく質 (g)	25.3	30.8	13.7
脂質 (g)	22.0	26.7	10.5
塩分 (g)	2.8	3.5	1.9