

# 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	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 (月)	ごはん			米 強化米	
	さんまの煮つけ	さんま 昆布 削り節			しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
	白菜の梅おかか和え	かつお節	白菜 もやし		梅びしお しょうゆ
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ 削り節 昆布		じゃがいも	白みそ 赤みそ
2 (火)	ごはん			米 強化米	
	麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐	しょうが にんにく たけのこ 枝豆	油	豆板醤 清酒 赤みそ しょうゆ 鶏がらスープ 三温糖 片栗粉
	ぎんびらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん	油 ごま	しょうゆ みりん 清酒 三温糖
	もずくスープ	鶏ガラ もずく	きくらげ 人参		しょうゆ コンソメ
3 (水)	揚げパン	きな粉		パン 油	食塩 三温糖
	アスパラソテー	ベーコン	アスパラガス	コーン 油	コンソメ 食塩 こしょう
	坦々スープ	豚ひき肉 鶏ガラ	人参 たら もやし	春雨	ごまスープ 丸鶏がらスープ
4 (木)	和風スパゲティ	ベーコン	にんにく しいたけ ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲティ 油 バター	清酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう 三温糖
	オニオンスープ		玉ねぎ	油	コンソメ 食塩 こしょう
	かぼちゃ蒸しケーキ	牛乳 鶏卵	かぼちゃペースト	ホットケーキミックス	三温糖
5 (金)	ソースカツ丼	豚肩肉		米 小麦粉 パン粉 油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン からし 三温糖 食塩 こしょう
	磯和え	焼きのり	小松菜 もやし		しょうゆ
	塩ちゃんこスープ	鶏ガラ 鶏ガラ	白菜 長ねぎ ミニトマト たけのこ にんにく		丸鶏がらスープ こしょう 食塩
8 (月)	ごはん			米 強化米	
	さばのつけ焼き	さば	しょうが		しょうゆ 清酒 みりん
	ナムル	ハム 莖わかめ	もやし 人参	ごま ごま油	穀物酢 しょうゆ 三温糖
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ 削り節 昆布	キャベツ		白みそ 赤みそ
9 (火)	ごはん			米 強化米	
	豚肉と野菜の炒め物	豚かた肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ	油 ごま油	清酒 しょうゆ みりん 三温糖
	みそドレッシングサラダ		キャベツ 人参 きゅうり		白みそ からし 食塩 こしょう 三温糖 レモン汁
	根菜のみそ汁	鶏もも肉 削り節 昆布	大根 ごぼう 長ねぎ	ごんにゃく	白みそ 赤みそ
10 (水)	食パン			パン	
	オレンジジュース		オレンジジュース		
	チキンカツ	チキンカツ			
	枝豆サラダ	ハム	もやし 枝豆 人参	ごま ごま油	食塩 三温糖 穀物酢 しょうゆ
	クラムチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参	じゃがいも 小麦粉 有塩バター	白ワイン 食塩 こしょう
11 (木)	塩ラーメン	豚かた肉 なたと 豚ガラ 鶏ガラ 煮干し 昆布 莖わかめ	しょうが にんにく メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ 小松菜	中華麺 ラード	しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう
	大学いも			さつまいも 油 ごま	しょうゆ みりん 三温糖
12 (金)	ビビンバ	豚ひき肉 鶏ひき肉	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし	米 油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 三温糖 豆板醤 穀物酢 食塩 清酒
	わかめスープ	鶏ガラ わかめ	玉ねぎ	ごま	しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう
15 (月)	ごはん			米 強化米	
	チンジャオロース	豚かた肉	たけのこ 赤ピーマン ピーマン しょうが にんにく	小麦粉 じゃがいも ごま油	こしょう 食塩 鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ 清酒 三温糖
	ツナサラダ	まぐろ水煮	大根 きゅうり	ごま ごま油	穀物酢 しょうゆ 三温糖
	ワンタンスープ	豚かた肉 鶏ガラ 豚ガラ	人参 長ねぎ	ワンタンの皮 油	しょうゆ 清酒 食塩 こしょう
16 (火)	ごはん			米 強化米	
	ほっけのカレー揚げ	ほっけ		小麦粉 パン粉 油	清酒 しょうゆ カレー粉 食塩
	切干大根のごま和え		切干大根 もやし 人参	ごま	しょうゆ 食塩 三温糖
	貝だくさんみそ汁	油揚げ 削り節 昆布	玉ねぎ 人参 キャベツ		白みそ 赤みそ
17 (水)	かぼちゃパン			かぼちゃパン	
	ハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳	玉ねぎ	パン粉	食塩 こしょう ナツメグ ウスターソース ケチャップ 生クリーム 三温糖 赤ワイン
	ブロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ	ブロッコリー		マヨネーズ
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	キャベツ 人参		ブイヨン コンソメ 食塩 こしょう
18 (木)	ぎつねうどん	油揚げ 鶏もも肉 なたと 削り節 昆布	しいたけ 長ねぎ 小松菜 たけのこ	うどん	しょうゆ みりん 清酒 食塩
	青のりポテト			じゃがいも 油	食塩 青のり
19 (金)	山菜おこわ	鶏もも肉 油揚げ 削り節 昆布	人参 たけのこ ぶき わらび	米 もち米 油	しょうゆ みりん 清酒 食塩 三温糖
	鶏肉のみそ焼き	鶏もも		ごま	清酒 みりん 白みそ 三温糖
	すまし汁	はんぺん 削り節 昆布	しいたけ 長ねぎ	そうめん	しょうゆ 食塩 清酒
	ひじきのサラダ	ひじき	もやし きゅうり 人参	ごま油	三温糖 しょうゆ 穀物酢 こしょう
22 (月)	ごはん			米 強化米	
	ひき肉ごまじゃが	豚ひき肉	人参 グリンピース しょうが	じゃがいも 油 ごま	しょうゆ みりん 清酒 三温糖
	変わりおひたし	ちりめん かつお節 昆布	キャベツ もやし 人参		砂糖 しょうゆ みりん 酢
23 (火)	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 削り節 昆布			白みそ 赤みそ
	ごはん			米 強化米	
	豚肉のコチュジャン炒め	豚かた肉	キャベツ 人参 もやし	油 ごま油	しょうゆ 清酒 みりん コチュジャン 三温糖
	きゅうりの味噌マヨ		きゅうり		白みそ 赤みそ マヨネーズ
24 (水)	ベトナム風汁麺	鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ	人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ	クイティオ ごま油 油	食塩 鶏がらスープ コンソメ
	ミルクパン			ミルクパン	
	ガーリックチキン	鶏もも肉	にんにく		みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう
25 (木)	コーンサラダ		人参 キャベツ	コーン 油	穀物酢 しょうゆ 三温糖
	レタスと玉子スープ	ベーコン 鶏卵 鶏ガラ	レタス ミニトマト		しょうゆ 食塩 こしょう コンソメ 片栗粉
	長崎ちゃんぽん	豚かた肉 かまぼこ 牛乳 豚ガラ 鶏ガラ 削り節 昆布	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	ちゃんぽん種 油	しょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう
26 (金)	手羽先の唐揚げ	手羽先	にんにく	油 ごま	食塩 こしょう 清酒 みりん 穀物酢 はちみつ 片栗粉
	カレーライス	豚かた肉	玉ねぎ 人参 しょうが 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 鶏がらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 赤ワイン
29 (月)	ナタデココヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	ナタデココ	
	ごはん			米 強化米	
	鮭ザンギ	鮭	しょうが	油	清酒 食塩 しょうゆ 片栗粉
30 (火)	豚二郎	豚かた肉 削り節 昆布	にら 玉ねぎ 人参	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
	もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ 削り節 昆布	もやし		白みそ 赤みそ
30 (火)	ごはん			米 強化米	
	肉豆腐	豚かた肉 豆腐 削り節 昆布	しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	油	清酒 みりん しょうゆ 三温糖
	おひたし	かつお節	小松菜 白菜		しょうゆ
	芋団子みそ汁	削り節 昆布	人参 大根 ごぼう	芋団子 油	白みそ 赤みそ

※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、19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。

・毎日の給食の写実は、インターネットに掲載しております。  
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。

陸別町給食センター 給食だより

検索

	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	617	773	356
炭水化物 (g)	90.0	114.0	55.0
たんぱく質 (g)	23.8	29.3	13.3
脂質 (g)	18.6	22.2	8.9
塩分 (g)	2.8	3.5	2.0