# 10月　給　食　こ　ん　だ　て　表

陸別町給食センター

| 日 | こんだて | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | その他 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>（木） | 肉うどん | 豚肩肉　油揚げ　厚削り　昆布 | うどん | 玉ねぎ　人参　小松菜　長ねぎ　たもぎたけ　干ししいたけ | 清酒　本みりん　こいくちしょうゆ　砂糖 |
| | 白玉デザート | きな粉 | 白玉 | | 黒蜜 |
| | 大学いも | | さつまいも　油　ごま | | こいくちしょうゆ　本みりん　砂糖 |
| | 10月1日は、お月見（十五夜）です。お月見といえば、月見団子です。今回はお月見をイメージした白玉デザートを提供します。お楽しみ！ | | | | |
| 2<br>（金） | 秋のかおりごはん | 昆布　鶏肉　油揚げ　昆布 | 米　もち米　栗甘露煮 | 人参　干ししいたけ | こいくちしょうゆ　清酒　砂糖　本みりん　食塩 |
| | 鶏のみそ焼き | 鶏肉 | ごま | | 清酒　白みそ　本みりん　砂糖 |
| | 大根サラダ | カットわかめ | オリーブ油 | 大根　きゅうり　人参 | りんご酢　こいくちしょうゆ　からし　砂糖 |
| | 豆腐とねぎのすまし汁 | 木綿豆腐　厚削り　昆布 | | 長ねぎ　干ししいたけ | こいくちしょうゆ　食塩　清酒 |
| 5<br>（月） | ごはん | | 米　強化米 | | |
| | ほっけフライ | ほっけフライ | 油 | | こいくちしょうゆ |
| | ごま和え | | ごま | 小松菜　もやし　人参 | こいくちしょうゆ　砂糖 |
| | 豚汁 | 豚肉　木綿豆腐　厚削り　昆布 | じゃがいも　こんにゃく | ごぼう　玉ねぎ　大根　人参　長ねぎ | 白みそ　赤みそ |
| 6<br>（火） | ごはん | | 米　強化米 | | |
| | 麻婆豆腐 | 豚ひき肉　木綿豆腐 | 油　じゃがいもでん粉 | 玉ねぎ　しょうが　にんにく　たけのこ　枝豆 | トウバンジャン　赤みそ　清酒　こいくちしょうゆ　鶏がらスープ　砂糖 |
| | 酢の物 | カットわかめ | 春雨 | きゅうり | 食塩　砂糖　酢　こいくちしょうゆ |
| | 玉ねぎと玉子のみそ汁 | 鶏卵　厚削り　昆布 | | 玉ねぎ | 白みそ　赤みそ |
| 7<br>（水） | 揚げパン・ココア | | ソフトフランス　油 | | ココアパウダー　砂糖 |
| | ガーリックチキン | 鶏もも肉 | 有塩バター | にんにく | 本みりん　清酒　こいくちしょうゆ　食塩　こしょう |
| | ポテトサラダ | ハム | じゃがいも　コーン | 人参 | 食塩　こしょう　砂糖　マヨネーズ |
| | ポトフ | ウィンナー　鶏骨 | | キャベツ　玉ねぎ　人参　大根 | 食塩　こいくちしょうゆ　白ワイン　こしょう |
| 8<br>（木） | ジャージャー麺 | 豚ひき肉　鶏ひき肉　大豆 | 中華めん　ごま　ごま油 | 人参　たけのこ　干ししいたけ　長ねぎ　玉ねぎ　しょうが　にんにく | こいくちしょうゆ　砂糖　テンメンジャン　トウバンジャン　清酒　鶏がらスープ |
| | 春巻 | 春巻 | 油 | | |
| | 中華コーンスープ | 木綿豆腐　厚削り　鶏骨 | ごま油　じゃがいもでん粉　コーン | たもぎたけ　小松菜 | こいくちしょうゆ　清酒　食塩　こしょう |
| 9<br>（金） | セルフのり弁は、大皿にご飯→白身魚フライ、ちくわの磯辺揚げ→お好みできんぴらごぼうをのせて食べて下さい！お楽しみに♪ | | | | |
| | セルフのり弁 | 焼きのり　かつお節　昆布佃煮　白身魚のフライ<br>焼き竹輪 | 米　強化米　小麦粉　じゃがいもでん粉　油 | | こいくちしょうゆ　青のり |
| | きんぴらごぼう | | 油　ごま | ごぼう　人参 | 清酒　砂糖　本みりん　こいくちしょうゆ |
| | じゃがいものみそ汁 | カットわかめ　厚削り　昆布 | じゃがいも | | 白みそ　赤みそ |
| | ブルーベリーゼリー | | | ブルーベリーゼリー | |
| 12<br>（月） | ごはん | | 米　強化米 | | |
| | 鮭のごましょうゆ焼き | 鮭 | ごま | | 食塩　こいくちしょうゆ　清酒　本みりん |
| | 切干大根の炒り煮 | 油揚げ　さつま揚げ　干しひじき | 油 | 切干大根　人参 | こいくちしょうゆ　砂糖　清酒　本みりん |
| | キャベツと生揚げのみそ汁 | 生揚げ　厚削り　昆布 | | キャベツ | 白みそ　赤みそ |
| 13<br>（火） | ごはん | | 米　強化米 | | |
| | うまチキン | 鶏もも肉 | | にんにく | こいくちしょうゆ　本みりん　塩　こしょう　レモン汁　清酒　マヨネーズ |
| | 枝豆サラダ | ハム　干しひじき | ごま油　ごま | もやし　枝豆　人参 | こいくちしょうゆ　砂糖　穀物酢　食塩 |
| | ジャーマンスープ | ベーコン　鶏骨 | じゃがいも | 干ししいたけ | 鶏がらスープ　コンソメ　食塩　こしょう |
| 14<br>（水） | 黒糖パン | | 黒糖パン | | |
| | 高野豆腐のハンバーグ | 高野豆腐　豚ひき肉　鶏ひき肉　鶏卵　牛乳 | パン粉 | 玉ねぎ | 食塩　こしょう　ナツメグ　こいくちしょうゆ　本みりん　清酒　砂糖 |
| | ツナサラダ | ツナ | ごま　ごま油 | キャベツ　人参 | 砂糖　酢　こいくちしょうゆ |
| | トックスープ | 鶏もも肉　鶏骨 | トック　ごま油　ごま | 玉ねぎ　長ねぎ　チンゲン菜 | こいくちしょうゆ　清酒　コンソメ　食塩　こしょう |
| 15<br>（木） | ほたて塩ラーメン | ほたて貝柱　豚肩肉　なると　茎わかめ　煮干し　昆布　鶏骨　豚骨 | 中華めん　ラード | にんにく　しょうが　メンマ　もやし　玉ねぎ　人参　白菜　小松菜<br>長ねぎ | こいくちしょうゆ　本みりん　清酒　食塩　こしょう |
| | 揚げごぼうの胡麻和え | | じゃがいもでん粉　油　ごま | ごぼう | 本みりん　砂糖　こいくちしょうゆ |
| | 角チーズ | チーズ | | | |
| | 道産水産物学校給食提供推進事業によるほたての提供、第二弾！「貝柱と干し貝柱」を使って作る塩ラーメンです。だしのうま味を感じて下さい。 | | | | |
| 16<br>（金） | わかめごはん | わかめごはんの素 | 米　強化米 | | 清酒 |
| | 鶏の唐揚げ | 鶏もも肉 | じゃがいもでん粉　小麦粉　油 | にんにく　しょうが | 食塩　こしょう　白ワイン |
| | おひたし | かつお節 | | 白菜　小松菜 | こいくちしょうゆ |
| | かぼちゃ団子汁 | 厚削り　昆布 | かぼちゃ団子　油 | 干ししいたけ　大根　人参　ごぼう　長ねぎ | 白みそ　赤みそ |
| 19<br>（月） | ごはん | | 米　強化米 | | |
| | 中華炒め | 豚肩肉　えび | 油　じゃがいもでん粉 | チンゲン菜　白菜　人参　たけのこ　きくらげ　しょうが　にんにく | 清酒　砂糖　食塩　こいくちしょうゆ　鶏がらスープ |
| | 春雨サラダ | ハム | 春雨　ごま油　ごま | もやし | こいくちしょうゆ　砂糖　穀物酢　からし |
| | わかめスープ | カットわかめ　鶏骨 | | 長ねぎ | コンソメ　こいくちしょうゆ　こしょう |
| 20<br>（火） | ごはん | | 米　強化米 | | |
| | 厚揚げと豚肉の味噌炒め | 豚肉　生揚げ | 油　こんにゃく | 人参　いんげん | 砂糖　こいくちしょうゆ　白みそ　清酒　本みりん |
| | ひじきと小松菜の煮びたし | 干ひじき　厚削り　昆布 | 油 | 小松菜　人参 | こいくちしょうゆ　清酒　本みりん　砂糖 |
| | 三平汁 | 鮭　木綿豆腐　厚削り　昆布 | じゃがいも | 人参　大根　長ねぎ | 食塩　清酒　こいくちしょうゆ |
| 21<br>（水） | バターロール | | バターロール | | |
| | 豚肉のねぎソース | 豚肩肉 | じゃがいもでん粉　小麦粉　油 | 長ねぎ　しょうが　にんにく | 砂糖　こいくちしょうゆ　穀物酢　清酒　こしょう |
| | ベーコンポテト | ベーコン | じゃがいも　オリーブ油 | 玉ねぎ | コンソメ　食塩　こしょう |
| | ブイヤベース | たら　えび　ほたて貝柱 | オリーブ油 | 玉ねぎ　セロリ　にんにく　トマト | 白ワイン　食塩　こしょう　エッグケア　チリパウダー |
| 22<br>（木） | カルボナーラスパゲティ | ベーコン　カルボナーラソース　生クリーム<br>牛乳 | スパゲティ　オリーブ油 | マッシュルーム　玉ねぎ　人参　パセリ<br>にんにく | コンソメ　食塩　こしょう　白ワイン |
| | さつまいもと黒ごまの蒸しパン | 鶏卵　牛乳 | ホットケーキミックス　さつまいも　ごま | | 砂糖 |
| | キャベツとウィンナーのスープ | ウィンナー | | キャベツ　人参 | コンソメ　食塩　こしょう |
| 23<br>（金） | ポークカレー | 豚もも肉 | 米　小麦粉　バター　油　じゃがいも | 玉ねぎ　にんにく　しょうが　人参 | 食塩　カレールウ　カレー粉　クミン　コリアンダー　ターメリック　オールス<br>パイス　レッドチリ　鶏ガラスープ　中濃ソース　ケチャップ　しょうゆ　赤ワ |
| | 果物ヨーグルト | ヨーグルト | | みかん　パイン　黄桃 | |
| 26<br>（月） | ごはん | | 米　強化米 | | |
| | たらのマヨネーズ焼き | たら　チーズ | | 玉ねぎ | 食塩　こしょう　白ワイン　マヨネーズ　パセリ |
| | 塩肉じゃが | 豚肩肉 | じゃがいも　油　しらたき | 玉ねぎ　人参　枝豆 | 食塩　こしょう　白ワイン |
| | 大根と油揚げのみそ汁 | 油揚げ　厚削り　昆布 | | 大根 | 白みそ　赤みそ |
| 27<br>（火） | ごはん | | 米　強化米 | | |
| | みそおでん | 豚ひき肉　鶏ひき肉　焼き竹輪　さつま揚げ　生揚げ　うずら卵　厚削り　昆布 | 板こんにゃく　油 | 人参　大根　ふき | こいくちしょうゆ　砂糖　清酒　本みりん　白みそ　赤みそ |
| | 梅かつお和え | かつお節 | | もやし　小松菜 | 梅びしお |
| | のり佃煮 | のり佃煮 | | | |
| 28<br>（水） | 道産牛肉学校給食提供推進事業による和牛の提供、第二弾です！今回は、ビーフシチューになります。贅沢に13ｋｇもの牛肉を使います。食べて生産者を応援しよう！ | | | | |
| | 食パン | | 食パン | | |
| | ビーフシチュー | 和牛肩肉 | 油　じゃがいも　バター | にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参<br>ブロッコリー　トマト | 食塩　こしょう　赤ワイン　ケチャップ　ウスターソース　コンソメ |
| | マカロニサラダ | ハム | マカロニ　油 | キャベツ　人参 | 穀物酢　食塩　こしょう |
| | オレンジジュース | | | オレンジジュース | |
| 29<br>（木） | 鹿みそラーメン | 豚ひき肉　鹿肉　煮干し　昆布　鶏骨　豚骨 | 中華めん　ごま　ごま油　ラード | 玉ねぎ　しょうが　にんにく　もやし　人参<br>ほうれん草　長ねぎ | こいくちしょうゆ　砂糖　清酒　本みりん　トウバンジャン　赤みそ　白みそ |
| | コンソメポテト | | じゃがいも　油 | | コンソメ |
| | 陸別の給食といえば、鹿みそラーメン！鹿肉は鉄分が多く含まれています。鉄分は、不足すると「疲れやすい」「めまい」などの貧血症状が現れます。鹿肉を食べてしっかり鉄分をとりましょう！ | | | | |
| 30<br>（金） | 豚すき丼 | 豚肩肉　焼き豆腐　厚削り　昆布 | 米　強化米　しらたき　油 | 玉ねぎ　長ねぎ　しょうが | 清酒　本みりん　こいくちしょうゆ　砂糖 |
| | からし和え | 焼き竹輪 | | 小松菜　白菜 | こいくちしょうゆ　からし |
| | 具だくさん汁 | 鶏もも肉　厚削り　昆布 | こんにゃく　じゃがいも　油 | 人参　ごぼう　長ねぎ | 清酒　白みそ　赤みそ |

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。今月のりくべつ牛乳は、9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下さい。

| | 小学校 | 中学校 | 保育所 |
|---|---|---|---|
| エネルギー(Kcal) | 712 | 827 | 436 |
| 炭水化物(g) | 95.2 | 112.1 | 64.1 |
| たんぱく質(g) | 30.3 | 35.1 | 17.9 |
| 脂質(g) | 23.4 | 26.6 | 12.0 |
| 塩分(g) | 2.6 | 3.1 | 1.8 |