

12月 給食こんだて表

陸別町給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
1 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	ヤニョムチキン	鶏もも肉	小麦粉 油 いりごま	しょうが にんにく	砂糖 食塩 清酒 ケチャップ 本みりん コチュジャン
	枝豆サラダ	ハム 干しひじき	ごま油 いりごま	もやし 枝豆 人参	砂糖 こいくちしょうゆ 酢 食塩
	トックスープ	鶏もも肉 鶏骨	ごま油	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
2 (木)	親子うどん	鶏もも肉 鶏卵 なたと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩
	春巻	春巻	油		
3 (金)	焼き豚チャーハン	豚肩肉	精白米 油 ごま油 コーン	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏ガラスープ こしょう
	肉団子	肉団子			
	中華スープ	鶏ささみ肉 木綿豆腐 豚骨	ごま油	人参 小松菜 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん こしょう 丸鶏ガラスープ
6 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけザンギ	ほっけ	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒
	おひたし	花かつお		白菜 もやし	こいくちしょうゆ
	じゃがいもみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
7 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	肉豆腐	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油	干しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参	砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	さつま汁	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	さつまいも 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
8 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	ポークビーンズ	ゆで大豆 豚もも肉	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 にんにく	トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ こいくちしょうゆ
	もずくサラダ	沖縄もずく	ごま油 いりごま	もやし 人参	こいくちしょうゆ 酢 砂糖
	なかよしプリン				プリン
9 (木)	みぞクリームパスタ	鶏もも肉 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	にんにく ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ	白みそ 食塩 こしょう 白ワイン コンソメ
	キャベツとベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ こしょう
	スライスパン			バインアップル	
10 (金)	タレカツ	豚肩肉	精白米 強化米 小麦粉 パン粉		砂糖 食塩 こしょう こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	野菜のごま和えサラダ		いりごま ごま油	キャベツ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ
	具だくさんみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも	人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
13 (月)	牛丼	牛肩肉 厚削り 昆布	精白米 しらたき 油	玉ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 砂糖
	もやしのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし	白みそ 赤みそ
	ハスカップゼリー				ハスカップゼリー
14 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ	こんにゃく 油	人参 さやいんげん	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ
	おひたし			もやし 小松菜 なめたけ	こいくちしょうゆ
	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
15 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	高野豆腐入りミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏卵	油 パン粉 有塩バター コーン	玉ねぎ 人参 枝豆	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース 砂糖
	コールスローサラダ		オリーブ油 コーン	キャベツ 人参	酢 食塩 エッグゲア
	春雨スープ	鶏もも肉 鶏骨	春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ こしょう
16 (木)	塩ラーメン	豚肩肉 なたと 茎わかめ 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん	にんにく しょうが メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう
	青のりポテト	青のり	じゃがいも 油		食塩
17 (金)	チキンカレー	鶏もも肉 ゆで大豆	精白米 強化米 油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	トマト缶 食塩 こしょう カレールウ カレー粉 クミン コリアンダー ターメリック オールスパイス チリパウダー カルダモン ケチャップ ウスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ
	果物ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰	
20 (月)	チキンライス	鶏もも肉	精白米 強化米 有塩バター	玉ねぎ 人参 水煮マッシュルーム 枝豆	砂糖 ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう
	フライドチキン	鶏手羽元肉 牛乳 鶏卵	小麦粉 油		オールスパイス 食塩 こしょう
	カラフルソテー		オリーブ油	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	コンソメ こしょう
	コンソメスープ	豚ベーコン	じゃがいも コーン	人参 玉ねぎ	コンソメ こしょう
	クリスマスデザート				クリスマスカップデザート
21 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばの生姜しょうゆ焼き	さば		しょうが	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 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 厚削り 昆布	油	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	すまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布	焼き豆腐	長ねぎ 干しいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
22 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	うまチキン	鶏もも肉		にんにく	レモン汁 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 こしょう エッグゲア
	ひじきのサラダ	干しひじき	ごま油	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 酢 こしょう 砂糖
	冬至しるこ	小豆	白玉	西洋かぼちゃ	食塩 砂糖
23 (木)	かき揚げうどん	豚肩肉 厚削り 昆布	うどん 油	小松菜 人参 大根 長ねぎ 野菜かき揚げ	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 清酒 食塩
	みかん			みかん	
24 (金)	焼肉丼	豚肩肉	精白米 強化米 油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏ガラスープ
	玉子スープ	鶏卵 鶏骨	いりごま じゃがいもでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう

※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、12月10日（金）です。
 ※食材の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
 ※11月の給食だよりの献立お知らせで、「19日」のフリガナに誤りがありました。
 正しくは19日（か→にち）ですので、訂正をお願いいたします。

・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回程度更新しておりますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用下さい。

一食あたりの平均摂取量	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	654	782	392
炭水化物 (g)	84.7	103.3	56.9
たんぱく質 (g)	26.6	31.3	14.9
脂質 (g)	21.7	25.4	10.6
塩分 (g)	2.6	3.2	1.8