

7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 (木)	なすミートソーススパゲティ	鶏むね肉 豚ひき肉	スパゲティ オリーブ油	なす 玉ねぎ 人参 青ピーマン りんご にんにく トマトホール缶	ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう
	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
	スライスパン			バインアップル	
2 (金)	セルフからあげ弁当	焼きのり 花かつお 昆布佃煮 鶏もも肉	精白米 小麦粉 じゃがいもでん粉 油 ごま油	にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 清酒 こしょう
	れんごんのきんぴら	干しひじき 焼き竹輪	油 ごま	れんこん 人参	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	焼きふとねぎのみぞ汁	赤みそ 白みそ 厚削り 昆布	焼きふ	長ねぎ	
5 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	八宝菜	豚肩肉 いか うすら卵	じゃがいもでん粉 油 ごま油	人参 白菜 玉ねぎ だけのこ チンゲン菜 干しいたけ しょうが にんにく	こいくちしょうゆ 丸鶏ガラスープ こしょう 清酒 鶏ガラスープ
	きゅうり昆布	塩昆布		きゅうり	
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 いらごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ こしょう
6 (火)	7月6日は、語呂合わせで「ナ(7)ン(6)」の日です！スープカレーにつけて食べて下さい！				
	ナン		ナン		
	スープカレー	鶏もも肉 鶏骨 豚骨	オリーブ油 じゃがいも 油	にんにく 西洋かぼちゃ なす 玉ねぎ 青ピーマン トマトホール缶	白ワイン 食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー オールスパイス クミン コリアンダー ターメリック カルダモン コンソメ 鶏ガラスープ こいくちしょうゆ
7 (水)	ラーメンサラダ	鶏ささみ	中華麺 すりごま ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	マヨネーズ 砂糖 穀物酢 こいくちしょうゆ
	ちらし寿司	鶏むね肉 油揚げ 干しひじき 昆布 厚削り 錦糸卵	精白米 いらごま 油	人参 干しいたけ 枝豆	砂糖 食塩 穀物酢 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	白身魚のフライ	白身魚のフライ			こいくちしょうゆ
	すまし汁	鶏むね肉 昆布 厚削り	冷や麦	ごぼう	清酒 こいくちしょうゆ 食塩
8 (木)	お星さまタルト				お米deお星さまタルト
	五目うどん	鶏もも肉 油揚げ なたと 厚削り 昆布	うどん	小松菜 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 清酒 食塩
	フ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
9 (金)	タコライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ	精白米 強化米 油	トマトダイス缶 にんにく レタス トマト きゅうり	ケチャップ 中濃ソース コンソメ
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	いらごま 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
12 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	鯖のみぞマヨ焼き	さわら 白みそ			清酒 マヨネーズ
	ふきの油炒め	さつま揚げ 厚削り 昆布	油	水煮ふき 人参 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
13 (火)	じゃがいものみぞ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ 厚削り 昆布	じゃがいも		
	ごはん		精白米 強化米		
	豚のしょうが焼き	豚肩肉		玉ねぎ しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
14 (水)	野菜のごま和えサラダ		いらごま ごま油	キャベツ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ
	渦潮汁	豚肩肉 なたと 白みそ 赤みそ 昆布 厚削り	じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし	清酒
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	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	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	砂糖 食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース
15 (木)	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 こしょう 砂糖 レモン汁
	洋ふスープ	豚ベーコン 鶏骨	オリーブ油 焼きふ	玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
	暑い日には、さっぱりと冷やし麺が食べたくなりますよね！冷たいめんつゆに冷や麦を入れて、かき揚げをトッピングして食べましょう。麺は、北見の津村製麺所さんから購入しています。				
16 (金)	冷や麦		冷や麦	こねぎ しょうが	めんつゆ
	野菜かき揚げ(保・小)		油	野菜かき揚げ	
	えびいかかき揚げ(中)	えびいかかき揚げ	油		
	鹿肉の冷しゃぶサラダ	鹿肉	すりごま 油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 マヨネーズ 砂糖
19 (月)	切干大根のどぼろ丼	豚ひき肉 鶏ひき肉	精白米 強化米 油	玉ねぎ 人参 切干大根 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 清酒
	酢の物	カットわかめ	春雨	きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	もやしのみぞ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ 厚削り 昆布		もやし	
20 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉のコチュジャン炒め	豚肩肉	油 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし にんにく	丸鶏ガラスープ 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん コチュジャン
	ベトナム風汁麺	鶏もも肉 鶏骨	油 ビーフン ごま油	人参 乾燥きくらげ 水揚げのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく	コンソメ 食塩
21 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	肉豆腐	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	しらたき 油	干しいたけ 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
	なめたけ和え			もやし 小松菜 なめたけ	こいくちしょうゆ
	ねぎかつお	赤みそ 白みそ かつお節 焼きのり 厚削り 昆布	いらごま	長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
26 (月)	カツバーガー	豚肩ロース	ごまパン 小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 中濃ソース
	コンソメポテト		じゃがいも 油		コンソメ
	ミネストローネ	豚ベーコン	有塩バター	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう にんにく トマトホール缶	ケチャップ 赤ワイン コンソメ こしょう
27 (火)	ふるさと給食です。詳しくは食育だよりをご覧ください。生産者の皆さんを想いを受け取り、おいしくいただきます！！				
	オレンジジュース			オレンジジュース	
	トウキ入りガーリックライス		精白米 有塩バター	にんにく トウキ	白ワイン こいくちしょうゆ
	陸別しばれ和牛ハンバーグ	陸別しばれ和牛ハンバーグ	有塩バター	玉ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 穀物酢
	コールスロー			キャベツ 人参 コーン	砂糖 食塩 穀物酢 マヨネーズ こしょう からし
28 (水)	パンフキンポタージュ	牛乳	小麦粉 有塩バター オリーブ油	西洋かぼちゃ 玉ねぎ	コンソメ 食塩 こしょう 砂糖
	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	さば		しょうが	清酒 砂糖 白みそ 本みりん
	きんぴらごぼう		油 いらごま	ごぼう 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
29 (木)	しらたきスープ	鶏むね肉 鶏骨	しらたき	玉ねぎ	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 鶏がらスープ
	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 干しえび 青のり	小麦粉	キャベツ	揚げ玉 お好み焼きソース マヨネーズ 顆粒だし
	コンソメスープ	豚ベーコン	じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン	コンソメ こしょう
30 (金)	ヨーグルト	元気ヨーグルト			
	塩ラーメン	豚肩肉 なたと カットわかめ 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華麺	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
30 (金)	揚げギョーザ	ギョーザ	油		
	キーマカレー	鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 強化米 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 なす トマト 青ピーマン しょうが にんにく トマト缶	カレー粉 コンソメ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン こいくちしょうゆ
	フルーツポンチ		白玉	みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰	サイダー

※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、7月9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。

・毎月の給食の写実は、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)	672	799	421
炭水化物 (g)	86.2	104.8	58.6
たんぱく質 (g)	26.7	31.4	15.8
脂質 (g)	22.7	26.1	12.3
塩分 (g)	2.6	3.3	1.9