

給食こんだて表

5月

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
6 (木)	親子丼	鶏卵 鶏もも肉 高野豆腐 厚削り 昆布	精白米 強化米	玉ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	きゅうりの風味漬け			きゅうり 大根	こいくちしょうゆ 穀物酢 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
7 (金)	ウィンナーピラフ	豚ウィンナー	精白米 バター 油	玉ねぎ 人参 枝豆 水煮マッシュルーム	白ワイン 食塩 コンソメ パセリ
	コロッケ		コロッケ 油		ウスターソース
	肉団子と野菜のスープ	ミートボール 鶏骨 豚骨		白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
10 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	さばの竜田揚げ	さば	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	しょうが にんにく	清酒 こいくちしょうゆ
	ひじきの煮物	干しひじき さつま揚げ 水煮大豆 厚削り 昆布	油	小松菜 人参	こいくちしょうゆ 清酒 みりん 砂糖
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
11 (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	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 砂糖
	なめたけ和え			キャベツ もやし なめたけ	こいくちしょうゆ
	すまし汁	厚削り 昆布	そうめん 焼きふ	長ねぎ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
12 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	チキンのマーマレード焼き	鶏もも肉	オリーブ油	にんにく	マーマレード こいくちしょうゆ 食塩
	ごぼうサラダ		コーン	ごぼう 人参 きゅうり	マヨネーズ
	春野菜のスープ煮	豚ウィンナー 鶏骨	じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ	コンソメ こしょう
13 (木)	小松菜クリームスパゲティ	豚ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター	小松菜 玉ねぎ マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
	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			パン	
14 (金)	わかめごはん		精白米 ごま		清酒 わかめごはんの素
	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 赤ワイン ウスターソース ケチャップ 砂糖
	カラフルソテー		オリーブ油 コーン	ブロッコリー 赤ピーマン	コンソメ 食塩 こしょう
	焼きふと長ねぎのみそ汁	厚削り 昆布	焼きふ	長ねぎ	白みそ 赤みそ
17 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	肉じゃが	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	梅かつお和え	かつお節		もやし 小松菜	梅びしお
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
18 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	チャプチェ	牛ひき肉 豚ひき肉	春雨 油 ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 にら	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 こしょう 砂糖
	ナムル	豚ロースハム	ごま油 ごま	もやし 人参 きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ
	ワンタンスープ	豚肩肉 鶏骨 豚骨	ワンタンの皮 油	人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
19 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	ポークビーンズ	大豆 豚もも肉	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 にんにく	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース コンソメ こいくちしょうゆ
	マカロニサラダ	豚ロースハム	マカロニ	人参 きゅうり	食塩 こしょう マヨネーズ
	ハスカップゼリー				ハスカップゼリー
20 (木)	たぬきうどん	鶏もも肉 なると 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 揚げ玉	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん 砂糖
	黄粉ポテト	きな粉	じゃがいも 油		砂糖 食塩
21 (金)	フルコギ丼	牛もも肉	精白米 強化米 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし にら ぶなしめじ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 こしょう トウバンジャン 砂糖
	さっぱり漬け		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
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	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
24 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみそ焼き	ほっけ			清酒 本みりん 白みそ 砂糖
	切干大根のごま和え	油揚げ	ごま	切干大根 もやし 人参	こいくちしょうゆ 砂糖
塩ちゃんこスープ	鶏骨 豚骨		白菜 長ねぎ ミニトマト 水煮たけのこ にんにく	こしょう 丸鶏がらスープ	
25 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	キャベツのマヨ炒め	豚ひき肉	油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	オイスターソース マヨネーズ 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 ごま油 ごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし 砂糖
	ふわふわスープ	豚ベーコン 鶏卵 チーズ	じゃがいも パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ こしょう
26 (水)	コッペパン		コッペパン		
	メンチカツ	メンチカツ	油		ウスターソース
	コールスロー		コーン	キャベツ 人参	食塩 穀物酢 マヨネーズ こしょう からし 砂糖
	クラムチャウダー	あさり 豚ベーコン 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉 油	人参 玉ねぎ	コンソメ こしょう パセリ
27 (木)	みぞラーメン	豚肩肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華麺 ごま ラード	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 メンマ ほうれん草 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 赤みそ 砂糖
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 ごま	えのきたけ ぶなしめじ もやし きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖
28 (金)	ポークカレー	豚肩肉 大豆	精白米 強化米 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	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 トマトホール缶
	果物ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	
31 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	チキン南蛮	鶏もも肉	小麦粉 油		食塩 こしょう こいくちしょうゆ 穀物酢 ケチャップ タルタルソース 砂糖
	小松菜とベーコンのサラダ	豚ベーコン	油 ごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 砂糖
	中華スープ	鶏ささみ 鶏骨 豚骨	ごま じゃがいもでん粉	人参 水煮たけのこ 干しいたけ 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、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。
 今月のりくべつ牛乳は、5月21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)	669	800	400
炭水化物 (g)	90.4	110.4	60.5
たんぱく質 (g)	25.5	30.1	14.2
脂質 (g)	21.3	24.7	10.2
塩分 (g)	2.8	3.4	1.9