

8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 (月)	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 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ
	芋団子汁	厚削り 昆布	フチ芋もち	たもぎたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
2 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉の甘みそ炒め	豚もも肉	油	にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 青ピーマン	砂糖 白みそ 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 いりごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏ガラスープ こしょう
3 (水)	ピザトースト	豚ベーコン チーズ	食パン	玉ねぎ 青ピーマン	コンソメ 砂糖 トマトホール缶 ケチャップ 白ワイン こしょう パジル
	星のコロッケ		星のコロッケ 油		ウスターソース
	コンソメスープ		オリーブ油 ジャがいも コーン	人参 玉ねぎ	コンソメ 食塩 こしょう
	ジョアフレーン	ジョアフレーン			
4 (木)	きつねうどん	豚肩肉 なた 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	小松菜 干しいたけ 人参 長ねぎ	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん
	とり天	鶏むね肉	小麦粉 ジャがいもでん粉 油		清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
5 (金)	いなり寿司	いなりの皮	精白米 いりごま		
	きゅうり昆布	塩昆布		きゅうり	
	すまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ 干しいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
8 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	鮭の焼き漬け	しろさけ			清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	五目豆	ゆで大豆 鶏もも肉	こんにゃく	人参 干しいたけ	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	玉ねぎのみそ汁	厚削り 昆布		玉ねぎ 小松菜	白みそ 赤みそ
9 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ジャがいものどぼろ煮カレー風味	鶏ひき肉 厚削り 昆布	ジャがいも しらたき 油 ジャがいもでん粉	玉ねぎ しょうが	清酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 砂糖
	さっぱり漬け		オリーブ油	大根 きゅうり 人参	砂糖 果実酢 こいくちしょうゆ
	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
10 (水)	コッペパン		コッペパン		
	ホワイトシチュー	鶏もも肉 牛乳 生クリーム チーズ	ジャがいも オリーブ油 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	こしょう コンソメ
	コールスロー		コーン	キャベツ 人参	砂糖 食塩 穀物酢 エッグケア こしょう
	スライスパン			パインアップル	
18 (木)	冷やしラーメン	錦糸卵 鶏ささみ	中華めん	もやし きゅうり ミニトマト	冷やし中華スープ
	春巻	春巻	油		
19 (金)	混ぜ込みいかめし	するめ いか	精白米 もち米	しょうが	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	肉しゅうまい	ジャンボ肉しゅうまい			
	キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ 人参	こいくちしょうゆ
	中華スープ	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 鶏骨	ごま油	人参 ほうれん草 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏ガラスープ こしょう
22 (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 赤みそ 砂糖
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	せんべい汁	鶏もも肉 昆布 厚削り	南部せんべい	ごぼう 人参 干しいたけ 長ねぎ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩
23 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	チンジャオロース	豚肩肉	小麦粉 ジャがいも ごま油	水煮たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく	砂糖 食塩 こしょう 清酒 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ こしょう 丸鶏ガラ
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 ごま油 いりごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし 砂糖
	鶏千げ	鶏むね肉 木綿豆腐 鶏骨	ごま油	白菜キムチ 白菜 たら 長ねぎ にんにく	食塩 こしょう 清酒 白みそ 砂糖
24 (水)	チキンバーガー	鶏もも肉	ごまパン 小麦粉 油 ごま油	しょうが にんにく	食塩 清酒 こいくちしょうゆ こしょう エッグケア
	野菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ 玉ねぎ 人参 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう
	ヨーグルト	元気ヨーグルト			
25 (木)	トマトソース和えスパゲティ	豚ベーコン	スパゲティ オリーブ油	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム にんにく	砂糖 ケチャップ 丸鶏がらスープ コンソメ 白ワイン トマト缶
	フロッコリーのホットサラダ	チーズ	オリーブ油	フロッコリー にんにく	食塩 こしょう
	ジャーマンスープ	ウィンナー 鶏骨	ジャがいも	干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ こしょう
26 (金)	トウキ入りキーマカレー	鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 強化米 油	玉ねぎ 人参 トマト 青ピーマン しょうが にんにく トウキ栗	トマト缶 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 カレーパウダー 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 鶏ガラスープ
	フルーツポンチ		白玉	みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰	サイダー
29 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	さばの香味揚げ	さば	小麦粉 ジャがいもでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 かつお節	油	水煮ふき 人参 干しいたけ	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん
	もずくのみそ汁	沖縄もずく 木綿豆腐 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
30 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	中華炒め	豚肩肉	油 ジャがいもでん粉 ごま油	チンゲン菜 白菜 人参 水煮たけのこ 乾燥きくらげ しょうが にんにく	砂糖 清酒 オイスターソース こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 丸鶏ガラスープ
	からし和え	焼き竹輪		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ からし 砂糖
	人参のかきたま汁	鶏卵 厚削り 昆布		人参	白みそ 赤みそ
31 (水)	食パン		食パン		
	いちごジャム				いちごジャム
	ポークビーンズ	ゆで大豆 豚もも肉	ジャがいも オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく	砂糖 トマト缶 ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ 中濃ソース
	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり レモン	食塩 こしょう 砂糖

※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、8月26日(金)です。
 ※保育所のひよこ・りす組は、水曜日のパンの変わりに白飯を提供します。
 ※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。

・毎日の給食の写真は、インターネットに記載してあります。
 月2回程度更新をしておりますので、ぜひお子様との話題作りにご活用下さい。

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)	640	779	376
炭水化物 (g)	85.4	106.9	57.2
たんぱく質 (g)	26.4	31.8	14.5
脂質 (g)	19.9	23.1	9
塩分 (g)	2.6	3.4	1.9