

11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 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	揚げさばのねぎソース	さば	小麦粉 ジャガイモでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	砂糖 清酒 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	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	干しいたけ 大根 人参 ごぼう	白みそ 赤みそ
2 (水)	コッペパン		コッペパン		
	千りコンカン	牛ひき肉 ゆで大豆	オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	砂糖 清酒 白ワイン トマトピューレ コンソメ 食塩 パセリ
	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 レモン果汁
	もずくスープ	沖縄もずく 鶏骨		乾燥きくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
4 (金)	わかめごはん		精白米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	ヤンニョムチキン	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
	もやしのごま酢サラダ		いりごま ごま油	もやし 人参 きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	中華コーンスープ	木綿豆腐 厚削り 鶏骨	ごま油 ジャガイモでん粉 コーン	たまごだけ ほうれん草	こいくちしょうゆ 清酒 こしょう
7 (月)	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	こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 本みりん コチュジャン
	ごぼうの炒めナムル		ごま油 いりごま	ごぼう	穀物酢 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	豆腐のみぞ汁	木綿豆腐 油揚げ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
8 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	塩肉じゃが	豚肩肉	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参	食塩 本みりん 白ワイン
	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
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール 豚骨 鶏骨		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
9 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	チャプチェ	牛ひき肉	春雨 油 いりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 なら	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 丸鶏ガラスープ こしょう 砂糖
	ごまドレッシングサラダ	豚ロースハム	すりごま 油	キャベツ きゅうり	穀物酢 食塩 砂糖 エッグゲア
	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 昆布	油	大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
10 (木)	カレーうどん	鶏もも肉 厚削り 昆布	うどん 油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	カレー粉 カレー粉 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ 油		
	ヨーグルト	元氣ヨーグルト			
11 (金)	ベーコンピラフ	豚ベーコン	精白米 有塩バター オリーブ油	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
	スパイシーチキン	鶏もも肉		にんにく しょうが	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう カレー粉
	野菜のスープ	豚ウィンナー 鶏骨		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ こしょう
14 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのもみじ焼き	ほっけ	いりごま	人参	食塩 エッグゲア 清酒
	れんごんのきんぴら	干しひじき 焼き竹輪 厚削り 昆布	油	れんこん 人参	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	じゃがいものみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
15 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	油 ジャガイモでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮だけのこ 枝豆	白みそ 砂糖 トウバンジャン テンメンジャン 清酒 ハジみそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	ナムル	豚ロースハム	ごま油 いりごま	もやし 人参	穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 昆布 厚削り 鶏骨	コーン	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
16 (水)	揚げパン		ソフトフランスパン 油		食塩 砂糖
	キャベツとベーコンのサラダ	豚ベーコン	油 いりごま	小松菜 キャベツ 人参	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	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
17 (木)	塩ラーメン	豚肩肉 なた 茎わかめ 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	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
	バジル長芋		ながいも 油		食塩 こしょう バジル
18 (金)	親子丼	鶏卵 鶏もも肉 高野豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	即席漬け			かぶ キャベツ	食塩
	根菜汁	焼き竹輪 昆布 厚削り	ごま油	大根 ごぼう 人参 長ねぎ 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
21 (月)	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
	キャベツのなめたけ和え			キャベツ なめたけ	食塩
	すまし汁	厚削り 昆布	焼きひ	長ねぎ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
22 (火)	黒米ごはん		精白米 黒米 強化米		
	たらほイル焼き	たら	有塩バター コーン	玉ねぎ 水煮マッシュルーム	食塩 こしょう エッグゲア 白みそ
	ごま和え		すりごま	小松菜 もやし 人参	こいくちしょうゆ 砂糖
	めかぶのみぞ汁	木綿豆腐 めかぶ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
24 (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 有塩バター	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	鶏骨 ウィンナー		玉ねぎ 人参 キャベツ	パセリ(乾) 白ワイン こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	スライスパン			パン	
25 (金)	ポークカレー	豚肩肉 ゆで大豆	精白米 強化米 油 ジャガイモ 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	食塩 こしょう カレー粉 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 トマト缶
	フルーツボンチ		白玉	みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰	サイダー
28 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	うまチキン	鶏もも肉		にんにく	レモン果汁 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
	さっぱり漬け	カットわかめ	オリーブ油	大根 きゅうり 人参	砂糖 りんご酢 こいくちしょうゆ からし
	白菜のみぞ汁	厚削り 昆布	生揚げ	白菜	白みそ 赤みそ
29 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	肉豆腐	豚肩肉 木綿豆腐	しらたき 油	干しいたけ 玉ねぎ 人参	砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	おひたし			小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	キャベツのみぞ汁	厚削り 昆布	油揚げ	キャベツ	白みそ 赤みそ
30 (水)	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	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
	フロッキーのホットサラダ	粉チーズ	オリーブ油	フロッキー にんにく	食塩 こしょう
	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

※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11月14日(月)です。
 ※保育所のひよこ・りす組は水曜日はパンの代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)	636	777	391
炭水化物 (g)	85.6	107.4	57.7
たんぱく質 (g)	26	31.4	14.8
脂質 (g)	20	23.5	10.4
塩分 (g)	2.6	3.4	1.9