

# 10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
3 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	五目中華炒め	豚肩肉	油 ジャガイモでん粉 ごま油	チンゲン菜 白菜 人参 もやし しめじ 水煮たけのこ 乾燥きくらげ しょうが に	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ オイスターソース
	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
4 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	たいせいようさば		しょうが	清酒 砂糖 白みそ
	五目豆	ゆで大豆 鶏もも肉 厚削り 昆布	こんにゃく 油	人参 干しいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	小松菜と玉ねぎのみそ汁	厚削り 昆布		小松菜 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
5 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	ザンタレ	鶏もも肉	小麦粉 ジャガイモでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖
	シーザーサラダ	豚ベーコン 粉チーズ	コーン	キャベツ	エッグケア こしょう レモン果汁
	コーンスープ	牛乳 生クリーム			コーンピューレ コンソメ 食塩 砂糖
6 (木)	鶏南蛮うどん	鶏もも肉 厚削り 昆布	うどん 油	長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖 食塩
	ちくわ天	焼き竹輪	小麦粉 油		
	ブルーベリーゼリー			ナタデココ ブルーベリー	ブルーベリーゼリー
7 (金)	こぎつねごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ	精白米 油	人参 玉ねぎ ぶなしめじ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
	肉団子	ふくらジャンボ肉団子			
	具だくさんみそ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	大根 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
11 (火)	ごはん		精白米		
	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 エッグケア 清酒 こいくちしょうゆ こしょう
	豚肉とごぼうのみそ汁	豚肩肉 厚削り 昆布		ごぼう 人参 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ねぎかつお	花かつお 焼きのり 厚削り 昆布	いりごま	長ねぎ	白みそ 赤みそ 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
12 (水)	コッペパン		コッペパン		
	かぼちゃシチュー	鶏もも肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	オリーブ油 有塩バター 小麦粉	西洋かぼちゃ 人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	こしょう コンソメ 鶏がらスープ
	ツナサラダ	まぐろ水煮	いりごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	あずきぜんざい (※保育所はミニゼリー)				あずきぜんざい ミニゼリー
13 (木)	担々麺	豚ひき肉 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華めん 油 すりごま ねりごま ごま油 コーン	長ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 もやし メンマ 玉ねぎ 人参	トウバンジャン 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 ラー油 砂糖
	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	ごま油	キャベツ 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 砂糖
14 (金)	とりまぶし	鶏もも肉 錦糸卵 焼きのり	精白米 強化米 油		こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	おひたし	花かつお		白菜 小松菜	こいくちしょうゆ
	すまし汁	木綿豆腐 昆布 厚削り		長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
17 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけフライ	ほっけ	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう こいくちしょうゆ
	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	こんにゃく 油	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
18 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	フルコギ	豚肩肉	ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし なら ぶなしめじ	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 トウバンジャン 砂糖
	わかめサラダ	カットわかめ ハム	いりごま ごま油	きゅうり キャベツ	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖
	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
19 (水)	クロワッサン		クロワッサン		
	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	マーマレードジャム こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ひじきのサラダ	干しひじき	ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 砂糖
	ベーコンクリームスープ	豚ベーコン 牛乳	じゃがいも 小麦粉 油 有塩バター	玉ねぎ 水煮マッシュルーム	白ワイン コンソメ こしょう 鶏がらスープ パセリ
20 (木)	ボンゴレパスタ	あさり水煮	スパゲティ オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ 人参 水煮マッシュルーム にんにく	こいくちしょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう
	ミネストローネ	ウィンナー	じゃがいも オリーブ油	人参 キャベツ	トマト缶 コンソメ こしょう 鶏がらスープ
21 (金)	肉みそビビンバ	豚ひき肉 鶏ひき肉 茎わかめ	精白米 強化米 油 ごま油	長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参	トウバンジャン 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ 砂糖
	玉子スープ	鶏卵 鶏骨 豚骨	いりごま ジャガイモでん粉	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		
	肉みそおでん	鶏ひき肉 豚ひき肉 焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ 昆布 厚削り	油 こんにゃく	人参 大根 水煮ふき	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	梅かつお和え	花かつお		もやし 小松菜	梅びしお
	ひじきぼっかけ				ひじきぼっかけ
25 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豆腐の中華煮	木綿豆腐 豚肩肉	油 ごま油 ジャガイモでん粉	玉ねぎ 人参 水煮たけのこ 干しいたけ 乾燥きくらげ しょうが にんにく	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 砂糖 オイスターソース
	フロッコリーナムル		ごま油 すりごま	ブロッコリー	丸鶏がらスープ こしょう
	ワンタンスープ	豚肩肉 鶏骨 豚骨	ワンタンの皮 油	小松菜 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
26 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	すり身入りつくね	鶏ひき肉 すけとうだら(すり身) 鶏卵	パン粉	玉ねぎ しょうが	食塩 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒 砂糖
	さつまいもサラダ	クリームチーズ	さつまいも	りんご	エッグケア 食塩 はちみつ
	トウキ入り野菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ 玉ねぎ 水煮マッシュルーム トウキ葉 人参	コンソメ こしょう
27 (木)	にゅうめん	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	そうめん	白菜 大根 小松菜 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	黄な粉ポテト	きな粉	じゃがいも 油		砂糖
28 (金)	ハヤシライス	和牛もも	精白米 強化米 油 小麦粉 有塩バター ジャガイモ	玉ねぎ 人参 セロリ 水煮マッシュルーム しょうが にんにく	トマト缶 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース コンソメ 赤ワイン 鶏がらスープ
	牛乳寒天	牛乳 粉寒天		みかん缶詰	砂糖
31 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚バラ大根	豚ばら肉		大根	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん ザラメ
	野菜のごま和え		すりごま	もやし 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 砂糖
	とろろ昆布のみそ汁	ふえる昆布 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ

※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10月7日(金)です。  
 ※保育所のひよこ・りす組は水曜日のパンの代わりに白飯を提供します。  
 ※給食センターの食育ほ場で収穫したとうもろこしを使用し、  
 8月31日(水)に「ゆでとうもろこし」、9月12日(月)「とうもろこしごはん」を提供しました。  
 ※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)	667	841	399
炭水化物 (g)	89.4	108.3	59.1
たんぱく質 (g)	26.7	33.6	15.3
脂質 (g)	21.9	25.1	11
塩分 (g)	3.3	3.3	2.5