9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）	**肉うどん**	豚肩ロース　油揚げ　厚削り　昆布	うどん	人参　小松菜　長ねぎ　たもぎたけ	清酒　本みりん　こいくちしょうゆ　砂糖
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも　コーン	きゅうり	こしょう　エッグケア　砂糖
2（金）	**タコライス**	豚ひき肉　鶏ひき肉　ゆで大豆　チーズ	精白米　強化米　油	にんにく　レタス　トマト　きゅうり	トマト缶　ケチャップ　中濃ソース　コンソメ
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐　鶏ささみ　豚骨	じゃがいもでん粉　ごま油	干ししいたけ　小松菜　しょうが	丸鶏がらスープ　こいくちしょうゆ　こしょう
5（月）	**ごはん**		精白米　強化米		
	きゅうりチャンプルー	豚肩肉　木綿豆腐　花かつお	油　ごま油	水煮たけのこ　きゅうり　しょうが　にんにく	食塩　清酒　こいくちしょうゆ　本みりん　丸鶏がらスープ　砂糖
	にんじんしりしり	まぐろ水煮　厚削り　昆布	ごま油	人参	本みりん　こいくちしょうゆ
	大根スープ	鶏むね肉　厚削り　昆布		大根　長ねぎ	コンソメ　こいくちしょうゆ　こしょう
6（火）	**ごはん**		精白米　強化米		
	たらの西京漬け	たら			白みそ　食塩　こしょう　本みりん　清酒　白みそ
	ひじきの煮物	干しひじき　ゆで大豆　油揚げ　厚削り　昆布	油	人参　小松菜	砂糖　清酒　こいくちしょうゆ
	けんちん汁	豚もも肉　木綿豆腐　厚削り　昆布	板こんにゃく　油	大根　人参　長ねぎ　干ししいたけ	食塩　こいくちしょうゆ　清酒
7（水）	**ソフトフランスパン**		ソフトフランスパン		
	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン　油　,ごま油	玉ねぎ　人参　にら　水煮たけのこ	清酒　こいくちしょうゆ　丸鶏がらスープ　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
	黄桃			黄桃缶詰	
8（木）	**しょうゆラーメン**	豚肩肉　なると　昆布　煮干し　鶏骨　豚骨	中華めん　,ラード	しょうが　にんにく　メンマ　玉ねぎ　もやし　長ねぎ　白菜　人参	本みりん　清酒　こいくちしょうゆ　食塩　こしょう
	スパイシーポテト		じゃがいも,米ぬか油		食塩　こしょう　カレー粉　チリパウダー　ナツメグ
9（金）	**栗ご飯**		精白米　くり)		清酒　ごま塩
	白身魚のフライ	白身魚のフライ	油		こいくちしょうゆ
	さつま汁	鶏もも肉　,油揚げ　厚削り　昆布	さつまいも　油	人参　大根　ごぼう　長ねぎ　しょうが	清酒
12（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　砂糖　清酒
	なめたけ和え			小松菜,もやし,なめたけ	こいくちしょうゆ
	味付けのり				味付けのり
13（火）	**ごはん**		精白米　強化米		
	ホイコーロー	豚もも肉	油　ごま油	にんにく　しょうが　長ねぎ　人参　青ピーマン　キャベツ	清酒　こいくちしょうゆ　テンメンジャン　砂糖　白みそ
	サイコロサラダ	ハム	ごま油　コーン	人参　きゅうり	こいくちしょうゆ　穀物酢　からし　砂糖
	じゃがいものみそ汁	カットわかめ　厚削り　昆布	じゃがいも		白みそ　赤みそ
14（水）	**コッペパン**		コッペパン		
	かぼちゃフライ		油	国産カボチャひき肉フライ	ウスターソース
	ブロッコリーのレモン和え		オリーブ油	ブロッコリー	こしょう　食塩　レモン果汁
	クラムチャウダー	あさり水煮　牛乳	オリーブ油　じゃがいも　有塩バター　小麦粉	人参　玉ねぎ　パセリ	コンソメ　こしょう
15（木）	**長崎ちゃんぽん**	豚肩肉　蒸しかまぼこ　牛乳　厚削り　昆布　鶏骨　豚骨	中華めん　油	しょうが　にんにく　もやし　玉ねぎ　人参　キャベツ　長ねぎ	こいくちしょうゆ　本みりん　清酒　食塩　こしょう　丸鶏ガラスープ
	揚げギョーザ	ギョーザ	油		
16（金）	**タレカツ**	豚肩ロース	精白米　強化米　小麦粉　パン粉		砂糖　食塩　こしょう　こいくちしょうゆ　本みりん　清酒
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ	
	たぬき汁	豚肩肉　昆布　厚削り	こんにゃく　油	大根　人参　長ねぎ　小松菜　干ししいたけ	食塩　こいくちしょうゆ　清酒
20（火）	**ごはん**		精白米　強化米		
	さばの塩焼き	さば			食塩
	五目きんぴら	さつま揚げ	つきこんにゃく　油	人参　ごぼう　たけのこ	こいくちしょうゆ　清酒　砂糖
	キャベツのみそ汁	生揚げ　厚削り　昆布		キャベツ	白みそ　赤みそ
21（水）	**ごはん**		精白米　強化米		
	ふきと豚肉のみそ炒め	豚肩肉　油揚げ　厚削り　昆布	油　いりごま	ふき　人参　たけのこ	白みそ　本みりん　清酒　こいくちしょうゆ　砂糖
	豚汁	豚もも肉　木綿豆腐　厚削り　昆布	じゃがいも　こんにゃく　油	ごぼう　大根　人参　しょうが	白みそ　赤みそ
22（木）	**鶏肉ときのこの和風スパゲティ**	鶏もも肉	スパゲティ　オリーブ油　有塩バター	ぶなしめじ　玉ねぎ　ほうれん草　にんにく	白ワイン　コンソメ　こいくちしょうゆ
	野菜のスープ	豚ベーコン　鶏骨		キャベツ　人参　水煮マッシュルーム	コンソメ　こしょう
26（月）	**ごはん**		精白米　強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉　木綿豆腐　厚削り　昆布	じゃがいも　しらたき　油	白菜　長ねぎ　玉ねぎ　人参	砂糖　清酒　本みりん　こいくちしょうゆ
	切干大根のごま和え	油揚げ	すりごま	切干し大根　もやし　人参	こいくちしょうゆ　砂糖
	きのこのみそ汁	カットわかめ　厚削り　昆布		えのきたけ　しめじ	白みそ　赤みそ
27（火）	**ごはん**		精白米　強化米		
	にんじんつくね	鶏ひき肉　鶏卵	パン粉　じゃがいもでん粉	人参	白みそ　清酒　鶏がらスープ　本みりん　こいくちしょうゆ　砂糖
	お揚げカリカリサラダ	油揚げ	オリーブ油　コーン	キャベツ　きゅうり	めんつゆ
	オニオンスープ	豚ベーコン　鶏骨	オリーブ油	玉ねぎ　人参　エリンギ	コンソメ　こしょう
28（水）	**ツナサンド**	まぐろ水煮	コッペパン	きゅうり　キャベツ	エッグケア　こしょう
	ガーリックチキン	鶏もも肉	有塩バター	にんにく	本みりん　清酒　こいくちしょうゆ　食塩　こしょう
	ポトフ	豚ウィンナー　鶏骨	じゃがいも	玉ねぎ　人参　大根	コンソメ　白ワイン　こしょう
29（木）	**まぜそば**	豚ひき肉　鶏ひき肉　鶏骨	中華めん(ゆで)　油　ごま油	にら　人参　玉ねぎ　水煮たけのこ　にんにく　しょうが	丸鶏がらスープ　清酒　こいくちしょうゆ　鶏がらスープ　白みそ　赤みそ　八丁みそ
	わかめスープ	カットわかめ　鶏骨　豚骨	いりごま　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
30（金）	**チキンカレー**	鶏もも肉　ゆで大豆	精白米　強化米　油　じゃがいも　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	トマト缶　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
	果物ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶詰　パイン缶詰　黄桃缶詰	

※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、9月１６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）	679	841	407
炭水化物（ｇ）	91.2	115.4	61.1
たんぱく質（ｇ）	27.5	33.6	15.6
脂質（ｇ）	21	25.1	10
塩分（ｇ）	2.5	3.3	1.7