

# 1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
10 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	じゃがいものそぼろ煮カレー風味	鶏ひき肉	じゃがいも しらたき 油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ しょうが	砂糖 清酒 カレー粉 こいくちしょうゆ
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
11 (水)	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 干しえび 青のり	小麦粉 揚げ玉	キャベツ	かつお・昆布だし お好み焼きソース エッグケア
	かぼちゃの炒め物	鶏むね肉	小麦粉 オリーブ油	西洋かぼちゃ にんにく	食塩 こしょう
	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 食塩 こしょう
12 (木)	焼きうどん	豚肩ロース 焼き竹輪 かつお節 青のり	うどん 油	人参 玉ねぎ キャベツ ししいたけ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ めんつゆ
	中華スープ	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 鶏骨	ごま油	人参 小松菜 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 清酒 こしょう
	みかん			みかん	
13 (金)	しょうが焼きごはん	豚肩ロース	精白米	しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	フロccoliーのおかか和え	かつお節		フロccoliー	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		長ねぎ	白みそ 赤みそ
16 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	八宝菜	豚肩肉 蒸しかまぼこ うすら卵	油 じゃがいもでん粉	白菜 人参 乾燥きくらげ 水煮だけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖 清酒 丸鶏がらスープ 鶏がらスープ こいくちしょうゆ
	ナムル	豚ロースハム	ごま油 いらごま	もやし 人参	穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ 食塩
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 昆布 厚削り 鶏骨	春雨 コーン	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
17 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	たいせiyousaba		しょうが	白みそ 清酒 砂糖
	ふきの油炒め	さつま揚げ	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
	キャベツのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		キャベツ	白みそ 赤みそ
18 (水)	食パン		食パン		
	肉団子のクリーム煮	ミートボール 牛乳	オリーブ油 小麦粉 有塩バター	白菜 人参 水煮マッシュルーム	白ワイン 鶏がらスープ コンソメ こしょう
	ジャーマンポテト	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく	コンソメ こしょう
	サイコロサラダ	豚ロースハム	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
19 (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 えのきたけ 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	コンソメ 食塩 こしょう
	黄桃			黄桃缶詰	
20 (金)	切干大根の混ぜごはん	豚ひき肉	精白米 強化米 油	玉ねぎ 人参 切干し大根 枝豆	こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 清酒
	肉しゅうまい	ジャンボ肉しゅうまい			
	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 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
23 (月)	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 エッグケア 清酒 こいくちしょうゆ こしょう
	じゃがいものきんぴら	豚肩肉	じゃがいも 油 いらごま	青ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	白菜のみそ汁	焼きふ 厚削り 昆布		白菜	白みそ 赤みそ
24 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	みそおでん	焼き竹輪 さつま揚げ うすら卵 結び 昆布 昆布 厚削り	こんにゃく	人参 大根 水煮ふき	白みそ 赤みそ 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	梅かつお和え	かつお節		もやし 小松菜	梅びしお
	きくらげのり				木耳のり
25 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	千金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 こしょう
	シーザーサラダ	豚ベーコン チーズ	コーン	キャベツ にんにく	レモン果汁 食塩 エッグケア こしょう
	ポトフ	豚ウィンナーソーセージ 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう
26 (木)	鹿みそラーメン	豚ひき肉 鹿肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華めん すりごま ごま油 ラード	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん トウバンジャン 砂糖
	大学芋		さつまいも 油		こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 黒ごま
27 (金)	千金カレー	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 カレーパウダー 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 オスターソース 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	
30 (月)	よーいごはん		精白米		ふぎと鹿肉のませごはんの具 (浜田旅館)
	野菜のごま和えサラダ		いらごま ごま油	キャベツ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ
	たら団子汁	野菜入りたらボール 厚削り 昆布		人参 大根 長ねぎ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
31 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのごましょうゆ焼き	ほっけ	いらごま		こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	ひじきの煮物	干しひじき 油揚げ	油	人参 小松菜	
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干しいたけ 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。  
 今月のりくべつ牛乳は1月20日(金)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。  
 ※12月6日(火)に提供した「豚肉の甘みそ炒め」のうち、ピーマンを小松菜に変更しましたので、ご報告いたします。  
 ・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)	691	844	392
炭水化物 (g)	94.9	119.7	59.4
たんぱく質 (g)	27.6	33.1	15
脂質 (g)	20.9	24.1	9.5
塩分 (g)	2.6	3.3	1.6