

12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)	ちゃんごうどん	鶏もも肉 なると 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 煮込みもち	人参 小松菜 長ねぎ 干しいだけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	青のりポテト		じゃがいも 油		食塩 青のり
2 (金)	五目おこわ	鶏もも肉 油揚げ 干しひじき	精白米 もち米	人参 干しいだけ 水煮たけのこ さやいんげん	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩
	小松菜とささみのマヨ和え	鶏ささみ		小松菜	エッグケア
	さつまい	豚肩肉 厚削り 昆布	さつまいも 油	人参 大根 長ねぎ しょうが	清酒 白みそ 赤みそ
5 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	たらの竜田揚げ	たら	小麦粉 じゃがいもでん粉 油		清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩
	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
	大根のみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
6 (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 キャベツ 玉ねぎ 人参 青ピーマン	白みそ 清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
	春雨サラダ	ハム	春雨 ごま油 いりごま	もやし	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 からし
	玉子スープ	鶏卵 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
7 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	いちごジャム				いちごジャム
	鶏の照り焼き	鶏もも肉			清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	コールスローサラダ		油 コーン	キャベツ 人参	穀物酢 食塩 こしょう 砂糖 エッグケア
	洋ふスープ	豚ベーコン 鶏骨	オリーブ油 焼きふ	玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
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	中華麺 ラード	しょうが にんにく 水煮メンマ 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
	春巻	春巻	油		
9 (金)	三色丼	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 強化米 油	さやいんげん	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	白菜のレモン漬			白菜 かぶ	食塩 レモン果汁
	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
12 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豆腐ハンバーグ	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵	油 パン粉	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒 砂糖
	切干大根の中華炒め	さつま揚げ 干しひじき	油	切干大根 人参	オイスターソース 清酒 本みりん 砂糖
しめじのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		ぶなしめじ	白みそ 赤みそ	
13 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚キムチ	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 白菜キムチ	清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 本みりん
	けんちん汁	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干しいだけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
14 (水)	ごぼうサラダサンドイッチ		ごまパン コーン	ごぼうサラダ 人参	
	ベーコンと野菜のソテー	豚ベーコン	オリーブ油	キャベツ 人参 さやいんげん	コンソメ こしょう
	具だくさん中華スープ	鶏もも肉 鶏骨 豚骨	油 ビーフン ごま油	人参 乾燥きくらげ 水煮たけのこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく	丸鶏がらスープ
15 (木)	つけナポリタン	豚ベーコン 生クリーム 鶏骨 豚骨	スパゲティ オリーブ油	人参 セロリ チンゲン菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム にんにく	ケチャップ ウスターソース 丸鶏がらスープ コンソメ 赤ワイン 砂糖 トマト缶
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも コーン		食塩 こしょう 砂糖 エッグケア
16 (金)	ごはん		精白米 強化米		
	ジョアブレーン	ジョアブレーン			
	スープカレー	鶏もも肉 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	オリーブ油 じゃがいも 油 オリーブ油	にんにく 西洋かぼちゃ しめじ 人参 玉ねぎ ブロccoli セロリ りんご	トマト缶 白ワイン 食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー オールスパイス クミン コリアンダー コンソメ 鶏がらスープ こいくちしょうゆ
フレンチサラダ	ハム	油	キャベツ きゅうり	穀物酢 食塩 こしょう 砂糖	
19 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	さばのゆうあん焼き	たいせいようさば			こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	キャベツとちくわのみそ炒め	焼き竹輪	ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ	本みりん 清酒 白みそ 砂糖
なめこのみそ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		水煮なめこ 長ねぎ	白みそ 赤みそ	
20 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ひき肉ごまじゃが	豚ひき肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 枝豆	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	からし和え			小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし 砂糖
もやしのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし	白みそ 赤みそ	
21 (水)	ホットドッグ	ウィンナー	コッパン		ケチャップ
	ひじきのサラダ	干しひじき ハム	ごま油	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 砂糖
	冬至しるこ	小豆	かぼちゃ団子		食塩 砂糖
22 (木)	チキンライス	鶏もも肉	精白米 強化米 有塩バター オリーブ油	玉ねぎ 人参 水煮マッシュルーム 枝豆	砂糖 ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう
	フライドチキン	鶏手羽元 牛乳 鶏卵	小麦粉 油		オールスパイス 食塩 こしょう
	カラフルソテー		オリーブ油	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	コンソメ 食塩 こしょう
	コンソメスープ	鶏骨	じゃがいも コーン	人参 玉ねぎ	コンソメ 食塩 こしょう
	クリスマスケーキ				メソッドノエル
23 (金)	中華丼	豚肩肉	精白米 油 ごま油 じゃがいもでん粉	もやし 白菜 玉ねぎ 人参 水煮たけのこ にんにく	砂糖 オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒
	トックスープ	鶏もも肉 鶏骨	トック ごま油 いりごま	玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ こしょう

※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12月9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。
 ・毎日の給食の写真是、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)	636	778	387
炭水化物 (g)	85.2	107.1	58.3
たんぱく質 (g)	24.6	29.7	13.9
脂質 (g)	20	23.4	9.7
塩分 (g)	2.6	3.1	1.7