

# 7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 (金)	ゆかりごはん		精白米		ゆかり
	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	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	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 長ねぎ	白みそ 赤みそ
4 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 水煮だけのこ 玉ねぎ 人参 青ピーマン もやし	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	みそけんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油 ごま油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
5 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	さば		しょうが	清酒 白みそ 砂糖
	梅かつお和え	花かつお		もやし 小松菜	梅びしお
	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
6 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	マカロニクリームソース煮	豚ベーコン 生クリーム 牛乳	マカロニ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	水煮マッシュルーム 玉ねぎ 人参 枝豆	コンソメ 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
7 (木)	冷やしかき揚げそうめん	えひいがかき揚げ(中学校)	そうめん 油	野菜かき揚げ(保育所・小学校)	めんつゆ
	七夕デザート			黄桃缶詰 バイン缶詰 みかん缶詰	星型杏仁豆腐ミックス
	フロッコリーのマヨ和え	とりささみ		フロッコリー	エッグケア
8 (金)	五目ごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ ふえる昆布	精白米	ごぼう 人参	清酒 食塩 こいくちしょうゆ
	肉団子	ふくらジャンボ肉団子			
	もやしのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし	白みそ 赤みそ
11 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚の照り焼き	豚肩肉			本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
	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
	たら団子汁	野菜入りたらボール 昆布 厚削り		大根 人参 長ねぎ 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
12 (火)	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
	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
	わかめのみそ汁	カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
13 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	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 コーン	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
	小松菜とベーコンのサラダ	豚ベーコン	油 いりごま	小松菜 もやし	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	もずくスープ	沖縄もずく 鶏骨		乾燥さくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
14 (木)	塩ラーメン	豚肩肉 なんと 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
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも コーン	きゅうり	エッグケア 砂糖 食塩 こしょう
15 (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	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	きゅうりのピリっとづけ		ごま油	きゅうり	こいくちしょうゆ とうがらし 穀物酢 食塩
	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
19 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 水煮だけのこ 枝豆 長ねぎ	砂糖 白みそ 豆板醤 甜麺醤 清酒 八丁みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	酢の物	カットわかめ	春雨 ごま油	きゅうり	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	レタスと玉子のスープ	豚ベーコン 鶏卵 鶏骨		レタス	コンソメ こしょう
20 (水)	ビビンバン	和牛肩肉	ごまパン 油 いりごま ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん コチュジャン 砂糖
	コールスロー		コーン	キャベツ 人参	食塩 穀物酢 エッグケア こしょう からし 砂糖
	ワンタンスープ	豚肩肉 鶏骨 豚骨	ワンタンの皮 油	小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
21 (木)	冷やしごまだれうどん	鶏ささみ	うどん	きゅうり 人参 もやし	ごまつゆ
	あべかわいも	きな粉	さつまいも 油		砂糖 食塩
22 (金)	夏野菜カレー	豚肩肉 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 青ピーマン なす 黄ピーマン スズキニ トマト 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 手りパウダー 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
	果物(すいか)			すいか	
25 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	鹿ジンギスカン	鹿肉	油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ りんご	本みりん こいくちしょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 砂糖
	すまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ 干しいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
26 (火)	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	白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 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
27 (水)	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 干しえび 青のり	小麦粉	キャベツ	かつお・昆布だし 揚げ玉 お好み焼きソース エッグケア
	棒々鶏サラダ	鶏ささみ	ごま ごま油	きゅうり もやし しょうが	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖 白みそ
	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
28 (木)	ナポリタン	豚ウィンナーソーセージ 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ 青ピーマン	コンソメ ケチャップ
	コンソメスープ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも コーン	人参	コンソメ 食塩 こしょう
29 (金)	焼き豚チャーハン	豚肩肉	精白米 油 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ こしょう
	中華コーンスープ	木綿豆腐 厚削り 鶏骨	ごま油 じゃがいもでん粉 コーン	たまごだけ ほうれん草	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 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、7月8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。  
 ※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。

・毎日の給食の写実は、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)	665	818	385
炭水化物 (g)	89.2	112.4	57.4
たんぱく質 (g)	27.1	33	14.6
脂質 (g)	21.4	25.2	9.9
塩分 (g)	3.4	4.4	2.2