

6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)	アスパラ牛丼	和牛もも肉	精白米 ごま油 ジャがいもでん粉	アスパラガス 玉ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ オイスターソース 本みりん 清酒
	さっぱり漬け	カットわかめ	オリーブ油	大根 きゅうり 人参	上白糖 りんご酢 こいくちしょうゆ からし(粉)
	ユッケジャンスープ	和牛もも肉 鶏骨	ごま油	もやし 人参 えのきたけ にら にんにく	白みそ コチュジャン 清酒 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖
2 (金)	五目ごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ 昆布	精白米 油	ごぼう 人参	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん
	肉団子	肉団子			
	もやしのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし	白みそ 赤みそ
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!					
5 (月)	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 いりごま	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 清酒
	からし和え	焼き竹輪		小松菜 白菜	上白糖 こいくちしょうゆ からし(粉)
6 (火)	豆腐のみぞ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	たらの西京漬け	たら		しょうが	食塩 こしょう 白みそ 三温糖 本みりん 清酒
7 (水)	切干大根の煮物	油揚げ 干しひじき	油	切干大根 人参	さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 清酒 本みりん
	すまし汁	厚削り 昆布	焼きふ	大根 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
	揚げパン・ココア		ソフトフランスパン 油 グラニュー糖		ココア
8 (木)	ひじきのサラダ	干しひじき 豚ロースハム	ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 上白糖 穀物酢 こしょう
	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
	さけるチーズ	チーズ			
9 (金)	みぞラーメン	豚ひき肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華めん すりごま 油 ラード	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 人参 メンマ 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 上白糖
	焼きギョーザ	焼きギョーザ			
	わかめごはん	わかめごはんの素	精白米 いりごま		清酒
12 (月)	ザンタレ	鶏もも肉	小麦粉 ジャがいもでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 上白糖 穀物酢
	即席漬け			きゅうり キャベツ しょうが	食塩
	ミルク豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 牛乳 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	白みそ 赤みそ
13 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	高野豆腐のチャンフルー	高野豆腐 豚肩肉	油 ごま油	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ 水煮だけのこ にんにく	丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こいくちしょうゆ こしょう
	酢の物	カットわかめ	春雨	きゅうり	上白糖 食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
14 (水)	なめこのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		水煮なめこ	白みそ 赤みそ
	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
15 (木)	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	ごま油 いりごま	もやし 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 上白糖 穀物酢 食塩
	中華スープ	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 鶏卵 鶏骨	ごま油	人参 チンゲン菜 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう
	ナン		ナン		
16 (金)	スープカレー	鶏もも肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	オリーブ油 ジャがいも	にんにく 人参 西洋かぼちゃ ぶなしめじ 玉ねぎ ブロッコリー セロリ りんご トマト缶	白ワイン 食塩 こしょう カレー粉 コリアンダー オールスパイス チリパウダー ウスターソース ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ
	お揚げカリカリサラダ	油揚げ	オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン	めんつゆ
	冷凍カットりんご			冷凍カットりんご	
19 (月)	肉みそパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏骨	スパゲティ 油 ジャがいもでん粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ 八丁みそ テンメンジャン トウバンジャン 清酒 上白糖
	野菜のスープ	豚ベーコン		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう
	黄桃			黄桃缶詰	
20 (火)	韓国風豚もやし丼	豚肩肉	精白米 強化米 油 ごま油 いりごま	玉ねぎ もやし 青ピーマン 人参	コチュジャン 清酒 白みそ 本みりん
	きゅうりの中華和え		ごま油	きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	いりごま ジャがいもでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
21 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	肉豆腐	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	しらたき 油	干ししいたけ 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ
	野菜のごま和えサラダ		いりごま ごま油	キャベツ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ
22 (木)	大根のみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのから揚げ	ほっけ	小麦粉 ジャがいもでん粉 油		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
23 (金)	おかかもやし	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	玉ねぎのみぞ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
26 (月)	芋団子入りシチュー	豚もも肉 牛乳 生クリーム	オリーブ油 小麦粉 有塩バター いももち	玉ねぎ 人参	清酒 パセリ 食塩 こしょう コンソメ 白ワイン 鶏がらスープ
	ささみサラダ	鶏ささみ	ごま油 いりごま	キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖
	ジョアストロベリー	ジョアプレーン			
27 (火)	長崎ちゃんぽん	豚肩肉 蒸しかまぼこ 牛乳 厚削り 昆布 豚骨 鶏骨	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 丸鶏がらスープ
	バナナ			バナナ	
	ふきごはん	豚ひき肉 昆布 厚削り	精白米 強化米 油	水煮ふき 人参 切干大根 干ししいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖
28 (水)	肉しゅうまい	肉しゅうまい			
	渦潮汁	豚肩肉 なたと カットわかめ 昆布 厚削り	じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし	清酒 白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
29 (木)	ホイコーロー	豚もも肉	油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ 上白糖 白みそ テンメンジャン
	おひたし	花かつお		白菜 小松菜	こいくちしょうゆ
	トックススープ	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 食塩 こしょう
30 (金)	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 ジャがいもでん粉	人参	清酒 白みそ 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 上白糖
	五目豆	水煮大豆 鶏もも肉	こんにゃく 油	人参 干ししいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖
28 (水)	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
	食パン		食パン		
	黒豆黄な粉クリーム				黒豆黄な粉クリーム
29 (木)	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ ブロッコリー 水煮マッシュルーム にんにく トマト缶	丸鶏がらスープ 赤ワイン 上白糖 ケチャップ こしょう コンソメ
	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	上白糖 穀物酢 こいくちしょうゆ
	焼きそば	豚肩肉	蒸し中華めん 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン	焼きそばソース
30 (金)	サンラータン	豚もも肉 木綿豆腐 鶏卵 厚削り 鶏骨	じゃがいもでん粉	乾燥きくらげ 水煮だけのこ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
	チキンヨーグルトカレー	鶏もも肉 ヨーグルト ゆで大豆	精白米 強化米 油 ジャがいも 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
	杏仁豆腐			みかん缶詰	杏仁豆腐

※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、6月9日(金)、23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ています。
 ※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。
 ※1日は『有限会社 サンライズ』さんより無償提供された『陸別しばれ和牛』を使った給食です。詳しくは、裏面をご覧ください。
 ※7日の『さけるチーズ』は、『陸別町農業協同組合』さんより無償で提供されました。詳しくは、裏面をご覧ください。
 ・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回程度更新しておりますので、ぜひお子様との話題づくりにご利用下さい。

	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)		614	701	374
炭水化物 (g)		81.9	95.5	56.2
たんぱく質 (g)		25.6	28.7	14.9
脂質 (g)		18.9	20.8	8.8
塩分 (g)		2.3	2.7	1.6