

# 11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 (水)	コッペパン		コッペパン		
	ポークビーンズ	水煮大豆 豚もも肉	じゃがいも オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく ぶなしめじ	トマトピューレ ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ
	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 レモン果汁 こしょう
	スコップ・スイートポテト	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉寒天	さつまいも 砂糖 有塩バター		本みりん
2 (木)	にゅうめん	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	そうめん 砂糖	白菜 大根 小松菜 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ 油		
6 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけザンギ	ほっけ	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒
	れんごんのきんぴら	干しひじき さつま揚げ 厚削り 昆布	油 砂糖 いらごま	水煮れんこん 人参	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	とろろ昆布のみぞ汁	とろろ昆布 木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ えのきたけ	白みそ 赤みそ
7 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	厚揚げと野菜のチリソース	生揚げ 鶏むね肉	油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 青ピーマン ぶなしめじ しょうが にんにく	清酒 ケチャップ 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう 食塩 トウバンジャン(保育所抜き)
	ひじきのサラダ	干しひじき	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール 豚骨 鶏骨		白菜 人参 干ししいたけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
8 (水)	ごぼうサラダサンドイッチ	まぐろ水煮	ごまパン いらごま エッグケア	ごぼう コーン 人参	こいくちしょうゆ こしょう
	トンテキ	豚肩ロース	砂糖	にんにく	食塩 こしょう 本みりん こいくちしょうゆ ウスターソース ケチャップ
	ポトフ	ポークウィンナー 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
	フロセスチーズ	フロセスチーズ			
9 (木)	ポロネーゼ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト缶	ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう
	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
10 (金)	五目ごはん	厚削り 昆布 鶏むね肉 干しひじき 油揚げ 刻み昆布	精白米 強化米 油	ごぼう 人参	清酒 食塩 こいくちしょうゆ
	即席漬け		ごま油	きゅうり 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ
	玉ねぎのみぞ汁	生揚げ カットわかめ 厚削り 昆布		玉ねぎ えのきたけ	白みそ 赤みそ
13 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 水煮たけのこ 人参 青ピーマン もやし	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ
	吉野汁	油揚げ 木綿豆腐 鶏むね肉 厚削り 昆布	じゃがいもでん粉	人参 長ねぎ ごぼう	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
14 (火)	ねぎかつお	花かつお 焼きのり 厚削り 昆布	砂糖 いらごま	長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 赤みそ 白みそ 本みりん
	ごはん		精白米 強化米		
	さばの生蒸ししょうゆ焼き	だいせいやうさば		しょうが	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	五目豆	水煮大豆 鶏もも肉	こんにゃく 油 砂糖	人参 干ししいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
15 (水)	じゃがいものみぞ汁	油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも	長ねぎ	白みそ 赤みそ
	揚げパン・キャラメル		ソフトフランスパン 油		ミルクキャラメル 食塩
	ささみサラダ	鶏ささみ	砂糖 ごま油 いらごま	キャベツ 人参 小松菜	こいくちしょうゆ 穀物酢
16 (木)	坦々スープ	豚ひき肉 水煮大豆 鶏卵 鶏骨	油 春雨	人参 もやし えのきたけ 長ねぎ	ごまスープの素
	みぞラーメン	豚ひき肉 水煮大豆 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん すりごま 砂糖 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
	春巻	春巻	油		
17 (金)	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	砂糖 ごま油 いらごま	もやし 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩
	ポークハヤシライス	豚肩肉 水煮大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 セロリ ぶなしめじ 水煮マッシュルーム しょうが にんにく トマト缶	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース コンソメ 赤ワイン 鶏がらスープ
	ナタデココヨーグルト	ヨーグルト		黄桃缶詰 みかん缶詰 ナタデココ	
20 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	チャフチェ	豚ひき肉	春雨 油 砂糖 いらごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 たら	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 丸鶏がらスープ 食塩 こしょう
	チョレギサラダ	カットわかめ 焼きのり	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 丸鶏がらスープ
	鶏千げ	鶏むね肉 木綿豆腐 鶏骨	ごま油 砂糖	白菜キムチ(保育所抜き) 白菜 長ねぎ にんにく	食塩 こしょう 清酒 白みそ
21 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	陸別しばれ和牛ハンバーグ	陸別しばれ和牛ハンバーグ	有塩バター オリーブ油	玉ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 穀物酢
	フロッコリーのツナ和え	まぐろ水煮	砂糖 いらごま	フロッコリー	こいくちしょうゆ
22 (水)	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 昆布		大根 小松菜 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	食パン		食パン		
	ハーフチキン	鶏もも肉	オリーブ油	にんにく	バジル(粉) レモン果汁 食塩 こしょう
	コールスロー		砂糖 油 エッグケア	キャベツ 人参 コーン	食塩 穀物酢 こしょう
24 (金)	クラムチャウダー	あさり水煮 豚ベーコン 牛乳 フロセスチーズ	じゃがいも 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ エリンギ	コンソメ パセリ(粉) こしょう
	麦ごはん		精白米 強化米 米粒麦		
	鹿カツみそだれかけ	鹿肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 すりごま	にんにく しょうが	食塩 こしょう 白みそ
	小松菜の梅おかか和え	花かつお		小松菜 白菜 人参	こいくちしょうゆ 梅びしお
27 (月)	陸別かぼちゃの団子汁	脱脂粉乳 木綿豆腐 厚削り 昆布	白玉粉 じゃがいもでん粉 油 ごま油	かぼちゃペースト 干ししいたけ ぶなしめじ 大根 ごぼう 長ねぎ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
	ごはん		精白米 強化米		
	肉しゅうまい	肉しゅうまい			
28 (火)	ハリハリサラダ	豚ロースハム 刻み昆布	ごま油 砂糖 いらごま	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	みそけんちん汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	つきこんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
29 (水)	塩肉じゃが	豚肩肉	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん	食塩 丸鶏がらスープ 本みりん 清酒
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 砂糖 ごま油 いらごま	乾燥きくらげ もやし 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	めかぶのみぞ汁	木綿豆腐 めかぶわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
30 (木)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	たらのピザ焼き	まだら フロセスチーズ		玉ねぎ 青ピーマン 水煮マッシュルーム トマト缶	食塩 こしょう ケチャップ 白ワイン バジル(粉) コンソメ
	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	パセリ(粉) コンソメ 食塩 こしょう
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 いらごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう
30 (木)	カレーうどん	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 水煮たもぎだけ	カレールーウ カレー粉 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	バジル長芋		ながいも 油		食塩 こしょう バジル(粉)
	スライスパン			ハイン缶詰	

※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、11月17日(金)です。  
 ※21日は『有限会社 サンライズ』さんより無償提供された『陸別しばれ和牛ハンバーグ』を使った献立です。詳しくは、裏面をご覧ください。  
 ※8日、22日、29日の『フロセスチーズ』は、『陸別町農業協同組合』さんより提供されます。  
 22日『クラムチャウダー』、29日『たらのピザ焼き』は、フロセスチーズを使用して提供いたします。  
 ※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。  
 ※9月28日(木)の坦々麺に使用予定でした「チンゲン菜」が生育不足のため、使用せずに提供しました。  
 ※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。  
 ・2日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)	606	755	333
炭水化物 (g)	76.0	99.3	46.5
たんぱく質 (g)	26.0	31.3	13.7
脂質 (g)	21.1	24.7	9.6
塩分 (g)	2.3	2.9	1.5