

# 10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<br>血や肉になる                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                     | その他  |
|------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|--|
| 2<br>(月)   | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | 豆腐の中華煮                       | 木綿豆腐 豚肩肉                         | 油 砂糖 ごま油 じゃがいもでん粉         | 玉ねぎ 人参 水菜だけのご 干しいたけ 乾燥きくらげ しょうが にんにく | 清酒 本みりん こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう 鶏がらスープ   |
|            | キャベツの塩昆布和え                   | 塩昆布                              | ごま油                       | キャベツ                                 |  |
|            | 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   |
| 3<br>(火)   | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | 揚げさばのねぎソース                   | たいせいやさば                          | 小麦粉 じゃがいもでん粉 油 砂糖         | しょうが にんにく 長ねぎ                        | 清酒 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢   |
|            | いものケチャップ炒め                   | 豚ひき肉                             | じゃがいも 油                   | 玉ねぎ 人参                               | ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 こしょう   |
| えのみそ汁      | 油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布            |                                  | えのきたけ 白菜                  | 白みそ 赤みそ                              |  |
| 4<br>(水)   | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | 豚肉のパン粉焼き                     | 豚肩ロース あおのり                       | パン粉 ごま油                   |                                      | こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 こしょう   |
|            | おひたし                         | 花がとお                             |                           | 白菜 ほうれん草                             | こいくちしょうゆ   |
| ふのりのみそ汁    | 木綿豆腐 ふのり 厚削り 昆布              |                                  | 長ねぎ                       | 白みそ 赤みそ                              |  |
| 5<br>(木)   | かぼちゃパン                       |                                  | かぼちゃパン                    |                                      |  |
|            | 星のハンバーグ                      | 星のハンバーグ                          |                           |                                      |  |
|            | シーザーサラダ                      | 豚ベーコン チーズ                        | エッグクア                     | キャベツ コーン にんにく                        | 食塩 レモン果汁 こしょう  |
|            | コーンクリームスープ                   | 豚ベーコン 牛乳 生クリーム                   | 有塩バター 小麦粉                 | クリームコーン缶 コーン 玉ねぎ                     | コーンビュレ コンソメ こしょう 鶏がらスープ  |
| 6<br>(金)   | わかめごはん                       |                                  | 精白米 強化米 いらごま              |                                      | 清酒 わかめごはんの素  |
|            | 肉みそおでん                       | 鶏ひき肉 豚ひき肉 焼きちくわ さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布 | 油 こんにゃく 砂糖                | 人参 大根 水菜ふき                           | こいくちしょうゆ 清酒 白みそ 赤みそ 本みりん   |
|            | もやしのごま酢サラダ                   |                                  | 砂糖 いらごま ごま油               | もやし 人参 きゅうり                          | 穀物酢 こいくちしょうゆ   |
| 10<br>(火)  | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | 親子煮                          | 鶏もも肉 鶏卵 厚削り 昆布                   | じゃがいも 砂糖                  | 人参 玉ねぎ さやいんげん                        | 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ   |
|            | 磯和え                          | 焼きのり                             | すりごま                      | ほうれん草 もやし                            | こいくちしょうゆ   |
| 人参のみそ汁     | 油揚げ 厚削り 昆布                   |                                  | 人参 白菜                     | 白みそ 赤みそ                              |  |
| 11<br>(水)  | 食パン                          |                                  | 食パン                       |                                      |  |
|            | ミートボールのトマト煮                  | ミートボール                           | じゃがいも 砂糖 オリーブ油            | 玉ねぎ ブロッコリー 水菜マッシュルーム にんにく トマト缶       | 丸鶏がらスープ 赤ワイン ケチャップ こしょう コンソメ   |
|            | 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(三倍濃厚)   |
|            | ブルーベリージャム                    |                                  | ブルーベリージャム                 |                                      |  |
| ヨーグルト      | ヨーグルト                        |                                  |                           |                                      |  |
| 12<br>(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         | ふなしめじ 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   |
|            | 小松菜とベーコンのスープ                 | 豚ベーコン 鶏骨                         |                           | 小松菜 玉ねぎ コーン                          | コンソメ 食塩 こしょう   |
| 13<br>(金)  | 焼肉丼                          | 豚肩肉                              | 精白米 強化米 油 砂糖 いらごま ごま油     | にんにく 玉ねぎ 水菜だけのご 人参 青ピーマン             | 清酒 こいくちしょうゆ コチュジャン(保育所抜き) 本みりん 丸鶏がらスープ   |
|            | 白菜の梅おかか和え                    | 花がとお                             |                           | 白菜 きゅうり 梅びしお                         | こいくちしょうゆ   |
|            | さつま汁                         | 鶏むね肉 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   |
| 16<br>(月)  | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | ふきと豚肉のみそきんぴら                 | 豚肩肉 油揚げ 厚削り 昆布                   | 油 砂糖 いらごま                 | 水菜ふき 人参 水菜だけのご                       | 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ   |
|            | 野菜の甘酢和え                      | 塩昆布                              | 砂糖                        | キャベツ 人参                              | 穀物酢 食塩   |
| 沢煮わん       | 豚ベーコン 昆布 厚削り                 |                                  | 人参 絹さや 水菜だけのご えのきたけ 干しいたけ | 清酒 食塩 こいくちしょうゆ こしょう                  |  |
| 17<br>(火)  | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | ほっけのもみじ焼き                    | ほっけ                              | エッグクア いらごま                | 人参                                   | 食塩 清酒  |
|            | 切干大根の中華炒め                    | さつま揚げ 干しひじき 厚削り 昆布               | ごま油 砂糖                    | 切干し大根 人参                             | オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん  |
| なめこのみそ汁    | 木綿豆腐 厚削り 昆布                  |                                  | 水菜なめこ 長ねぎ                 | 白みそ 赤みそ                              |  |
| 18<br>(水)  | クロワッサン                       |                                  | クロワッサン                    |                                      |  |
|            | チキンのマーマレード焼き                 | 鶏もも肉                             | オリーブ油                     | マーマレード にんにく                          | こいくちしょうゆ 食塩 こしょう   |
|            | フレンチサラダ                      |                                  | 油                         | キャベツ きゅうり 人参                         | 穀物酢 食塩 からし(粉)(保育所抜き) こしょう  |
| ジュリアンスープ   | 豚ベーコン 鶏骨                     |                                  | 玉ねぎ 人参 キャベツ               | 乾燥パセリ 白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう        |  |
| 19<br>(木)  | 田舎うどん                        | 鶏もも肉 焼きちくわ 油揚げ 厚削り 昆布            | うどん 砂糖 すりごま               | 水菜たもぎだけ 小松菜 長ねぎ 人参 大根                | 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 白みそ 赤みそ   |
|            | ポテトサラダ                       | 豚ロースハム                           | じゃがいも エッグクア 砂糖            | きゅうり コーン                             | 食塩 こしょう  |
|            | プロセスチーズ                      | プロセスチーズ                          |                           |                                      |  |
| 20<br>(金)  | トウキ入りキーマカレー                  | 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート                  | 精白米 米粒麦 強化米 油             | 玉ねぎ 人参 トマト缶 青ピーマン しょうが にんにく トウキ葉     | 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 カレールウ コンソメ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン こいくちしょうゆ |
|            | フルーツポンチ                      |                                  | 白玉                        | みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰                     | 炭酸飲料類(サイダー)  |
| 23<br>(月)  | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | うまチキン                        | 鶏もも肉                             | エッグクア                     | にんにく                                 | こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 こしょう レモン果汁   |
|            | わかめサラダ                       | カットわかめ                           | 春雨 油 砂糖 いらごま              | キャベツ きゅうり                            | こいくちしょうゆ 穀物酢   |
|            | もやしのみそ汁                      | 油揚げ 厚削り 昆布                       |                           | もやし 長ねぎ                              | 白みそ 赤みそ  |
| 24<br>(火)  | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | 豚肉のコチュジャン炒め                  | 豚肩肉                              | 油 砂糖 ごま油                  | キャベツ 人参 玉ねぎ もやし にんにく                 | こいくちしょうゆ 清酒 本みりん コチュジャン(保育所抜き)   |
|            | ベトナム風汁麺                      | 鶏もも肉 鶏骨                          | 油 クイッキオ ごま油               | 人参 乾燥きくらげ 水菜だけのご 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく   | コンソメ 食塩  |
| 25<br>(水)  | 黒糖パン                         |                                  | 黒糖パン                      |                                      |  |
|            | すり身入りチーズつくね                  | 鶏ひき肉 すけとうだら プロセスチーズ 鶏卵           | 油 パン粉 砂糖 じゃがいもでん粉         | 玉ねぎ しょうが                             | 食塩 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒   |
|            | 大根ツナサラダ                      | まぐろ水煮                            | エッグクア 砂糖 すりごま             | 大根                                   | こいくちしょうゆ 穀物酢   |
| アルファベットスープ | ポークウィナー 鶏骨                   | マカロニ オリーブ油                       | 玉ねぎ 人参 コーン                | こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 白ワイン              |  |
| 26<br>(木)  | ガタタンラーメン                     | 豚肩肉 蒸しわかめ 焼きちくわ 鶏卵 鶏骨 豚骨 焼干し 昆布  | 中華めん じゃがいもでん粉             | にんにく しょうが 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                                  |  |
| 27<br>(金)  | こぎつねごはん                      | 鶏もも肉 干しひじき 油揚げ                   | 精白米 強化米 砂糖 油              | 人参 玉ねぎ ふなしめじ                         | 清酒 本みりん こいくちしょうゆ   |
|            | 焼きギョーザ                       | 焼きギョーザ                           |                           |                                      |  |
|            | 芋団子汁                         | 厚削り 昆布                           | フチ芋もち                     | 水菜たもぎだけ 大根 ごぼう 長ねぎ                   | 白みそ 赤みそ  |
| 30<br>(月)  | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | たらフライ                        | まだら                              | 小麦粉 パン粉 油                 |                                      | 食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ  |
|            | ごま和え                         |                                  | すりごま 砂糖                   | ほうれん草 もやし 人参                         | こいくちしょうゆ   |
| 大豆の変身汁     | 水菜大豆 油揚げ 木綿豆腐 豆乳 高野豆腐 厚削り 昆布 |                                  | 枝豆 長ねぎ 大根                 | 白みそ 赤みそ                              |  |
| 31<br>(火)  | ごはん                          |                                  | 精白米 強化米                   |                                      |  |
|            | 揚げかぼちゃのそぼろ煮                  | 豚ひき肉 水菜大豆 厚削り 昆布                 | 油 砂糖 じゃがいもでん粉             | 西洋かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 しょうが                | こいくちしょうゆ 清酒 本みりん   |
|            | フロッコリーナムル                    |                                  | ごま油 すりごま                  | ブロッコリー                               | 丸鶏がらスープ こしょう   |
| 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                              |  |

※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、10月6日(金)、27日(金)です。  
 ※給食センターの食育ほ場で収穫したとうもろこしを使用し、8月31日(木)に「ゆでとうもろこし」を提供しました。  
 ※19日、25日の『プロセスチーズ』は、『陸別町農業協同組合』さんより提供されます。  
 ※25日の『すり身入りチーズつくね』は提供された『プロセスチーズ』を使用します。  
 ※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。  
 ※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おります。  
 ・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) | 592  | 736  | 331  |
| 炭水化物 (g)     | 75.4 | 96   | 46.5 |
| たんぱく質 (g)    | 24.7 | 29.9 | 13.3 |
| 脂質 (g)       | 19.7 | 23.9 | 9.3  |
| 塩分 (g)       | 2.0  | 2.6  | 1.3  |