

9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)	やきとり丼	鶏もも肉 焼鳥缶詰 鶏卵 厚削り 昆布	精白米 強化米 油 砂糖	玉ねぎ しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ツナサラダ	まぐろ水煮	いりごま 砂糖 ごま油	キャベツ コーン 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ
	具だくさんみそ汁	高野豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも	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		
	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 にら 水煮だけのこ にんにく しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ
	もやしのなめたけ和え			小松菜 もやし なめたけ	こいくちしょうゆ
	ねぎのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		長ねぎ 白菜	白みそ 赤みそ
5 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらのホイル焼き	まだら	有塩バター エッグケア	玉ねぎ 水煮マッシュルーム コーン	食塩 こしょう 白みそ
	さっぱり漬け	カットわかめ	砂糖 オリブ油	大根 きゅうり 人参	果実酢(りんご酢) こいくちしょうゆ
	たぬき汁	生揚げ 昆布 厚削り	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	白みそ 赤みそ
6 (水)	食パン		食パン		
	レイジーキャベツロール	ミートボール 鶏骨 豚ベーコン	オリブ油	キャベツ 玉ねぎ 水煮マッシュルーム 人参 にんにく	白ワイン 丸鶏がらスープ 食塩 こしょう コンソメ
	フーティン	チーズ 鶏骨	じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター		ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 丸鶏がらスープ
	メープルジャム		メープルジャム		
7 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なると 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	揚げしょうまい	肉しょうまい	油		
	黄桃缶			黄桃缶詰	
8 (金)	タレカツ	豚肩ロース	精白米 強化米 小麦粉 パン粉 油 砂糖		食塩 こしょう こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	和風枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	エッグケア 砂糖 いりごま	キャベツ 枝豆 人参	白みそ こしょう
	豆腐のすまし汁	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
11 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみそ焼き	ほっけ	砂糖		清酒 白みそ 赤みそ 本みりん
	きんぴらごぼう	さつま揚げ	油 砂糖 いりごま	ごぼう 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 食塩
12 (火)	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 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ピーマンとささみのごま和え	鶏ささみ	すりごま 砂糖	青ピーマン もやし	こいくちしょうゆ
	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		人参 大根	白みそ 赤みそ
13 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	ヤンニョムチキン	鶏もも肉	小麦粉 油 砂糖 いりごま	しょうが にんにく	食塩 清酒 ケチャップ 本みりん コチュジャン
	サイコロサラダ	豚ロースハム	砂糖 ごま油	人参 きゅうり コーン	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	春雨スープ	鶏もも肉 鶏骨 厚削り 昆布	春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	プロセスチーズ	プロセスチーズ			
14 (木)	小松菜クリームスパゲティ	豚ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリブ油 小麦粉 有塩バター	小松菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
	洋ふスープ	ポークウィンナー 鶏骨	オリブ油 焼きふ	玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
15 (金)	ポークカレー	豚肩肉 ゆで大豆	精白米 強化米 米粒麦 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 人参 枝豆 トマト缶	食塩 こしょう カレーパウダー 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
	冷凍カットりんご			冷凍カットりんご	
19 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	鮭の甘酢だれ	鮭	油 じゃがいもでん粉 砂糖		食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢
	キャベツとちくわのみそ炒め	焼き竹輪	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ	白みそ 本みりん 清酒
	じゃがいものみそ汁	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
20 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	和風れんこんハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	油 パン粉 砂糖	玉ねぎ 水煮れんこん	食塩 こしょう 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	かぼちゃサラダ	豚ロースハム プロセスチーズ	砂糖 エッグケア	西洋かぼちゃ コーン	食塩 こしょう
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨 昆布 厚削り	春雨	チンゲン菜 コーン	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
21 (木)	焼きうどん	豚肩肉 焼き竹輪 花かつお あおのり	うどん 油	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ めんつゆ(ストレート)
	ウィンナースープ	ポークウィンナー		玉ねぎ 人参 白菜	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 鶏がらスープ
22 (金)	タコライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 ゆで大豆 プロセスチーズ	精白米 強化米 油	トマト缶 にんにく レタス トマト きゅうり	ケチャップ 中濃ソース コンソメ
	もずくスープ	沖繩もずく 木綿豆腐 鶏骨 昆布		乾燥きくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
25 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚キムチ	豚肩肉	春雨 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 人参 にら ぶなしめじ 白菜 白菜キムチ(保育所抜き)	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 本みりん
	中華スープ	鶏ささみ 絹ごし豆腐 鶏骨	ごま油	人参 ほうれん草 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 清酒 こしょう
26 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	鶏肉と大豆の甘辛炒め	鶏むね肉 ゆで大豆	じゃがいもでん粉 じゃがいも 油 砂糖	しょうが 青ピーマン 玉ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	フロッコリーのレモン和え		オリブ油	フロッコリー	レモン果汁 こしょう 食塩
	たもぎたけのみそ汁	カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布		たもぎたけ 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
27 (水)	たまごサンドイッチ	炒り卵	食パン エッグケア		食塩 こしょう
	ポークチャップ	豚肩ロース	砂糖	玉ねぎ にんにく	こしょう 清酒 ウスターソース ケチャップ コンソメ
	かぶとベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ かぶ 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
28 (木)	担々麺	豚ひき肉 ゆで大豆 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し	中華めん 油 砂糖 すりごま ねりごま ごま油	長ねぎ にんにく しょうが コーン チンゲン菜 もやし メンマ 玉ねぎ 人参	清酒 こいくちしょうゆ 白みそ 食塩 ラー油(保育所抜き) トウバンジャン
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	えのきたけ ぶなしめじ もやし きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
29 (金)	栗ごはん		精白米 蒸し栗 強化米 いりごま		食塩 清酒
	さといも入り豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	さといも 油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
	白身魚のフライ	白身魚のフライ	油		こいくちしょうゆ
	白玉ゼリー和え		白玉(保育所抜き)	みかん缶詰 パイン缶詰	星形杏仁豆腐

※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、9月8日(金)、29日(金)です。
 ※13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。
 ※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	757	334
炭水化物 (g)	76.8	98.4	46.9
たんぱく質 (g)	25.7	31.3	13.9
脂質 (g)	20.3	24.7	9.2
塩分 (g)	2.1	2.7	1.4