


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
3月	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 焼き豆腐 厚削り 昆布	しらたき 油 砂糖	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	酢の物	カットわかめ	春雨 砂糖	きゅうり	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
 6月4日～10日は 食と回 の健康週間です!					
4月	ごはん		精白米 強化米		
	さばの利休焼き	たいせいようさば	砂糖 いりごま		清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	キャベツとちくわのみそ炒め	焼きちくわ	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ	白みそ 本みりん 清酒
	せんべい汁	鶏むね肉 昆布 厚削り	かやきせんべい(小麦粉 でん粉 食塩)	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ	清酒 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ
5月	食パン		食パン		
	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
	ごぼうサラダ	まくろ水煮	いりごま 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
	レタスと玉子のスープ	豚ベーコン 鶏卵 豚骨		レタス	コンソメ こしょう
6月	あんかけ焼きそば	豚肩肉 なんと	中華めん 砂糖 油 ごま油 じゃがいもでん粉	白菜 人参 乾燥きくらげ 干しいたけ 水煮たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ しょうが にんにく	オイスターソース 清酒 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	ハリハリサラダ	豚ロースハム ふえる昆布	ごま油 砂糖 いりごま	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	さけるチーズ	チーズ			
	ゆかりごはん		精白米 強化米		ゆかり(赤しそ 梅酢)
7月	いわしの蒲焼き風	まいわし	小麦粉 油 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	もやしのみそ汁			小松菜 もやし なめたけ	こいくちしょうゆ
	ミルク豚汁	豚肩肉 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
	ごはん		精白米 強化米		
10月	高野豆腐のチャンプルー	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 水煮たけのこ 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
	キャベツのりのナムル	焼きのり	ごま油 砂糖 いりごま	キャベツ きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩
	なめこのみそ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		水煮なめこ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
11月	にんじんつくね	鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵	パン粉 砂糖 じゃがいもでん粉	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
	ひじきの煮物	干しひじき さつま揚げ 油揚げ ゆで大豆	油 砂糖	人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	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
	ごはん		精白米 強化米		
12月	コッペパン		コッペパン		
	ニョッキ入りシチュー	豚肩肉 牛乳 脱脂粉乳	ポテトニョッキ(じゃがいも 小麦粉 卵たん白 油 砂糖 上新粉) 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参	清酒 パセリ(乾) 食塩 こしょう コンソメ 白ワイン 鶏がらスープ
	小松菜とささみの胡麻和え	鶏ささみ	すりごま 砂糖	小松菜	こいくちしょうゆ
	ジョアストロベリー	ジョアストロベリー			
13月	みそラーメン	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 ほろれん草 長ねぎ	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	もずくサラダ	沖繩もずく	ごま油 砂糖 いりごま	もやし 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	切干大根の混ぜごはん	豚ひき肉 鶏ひき肉	精白米 強化米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 切干し大根 枝豆 にんにく	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	焼きギョーザ	焼きギョーザ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 玉ねぎ たら 油 ごま油 オイスターソース もち米粉 しょうゆ 香辛料 大豆粉)			
14月	沢煮椀	豚ベーコン 昆布 厚削り		人参 水感ふき 水煮たけのこ えのきたけ 干しいたけ	清酒 食塩 うすくちしょうゆ こしょう
	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
	かぼちゃ団子汁	厚削り 昆布	油	かぼちゃ団子(かぼちゃ じゃがいも じゃがいもでん粉) 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
18月	ごはん		精白米 強化米		
	たらのマヨネーズ焼き	まだら	エッグケア		食塩 こしょう 白ワイン レモン果汁 パセリ(乾)
	おひたし	花がつか		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
	具だくさんみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 厚削り 昆布		人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
19月	ココアパン		ココアパン		
	豆腐ハンバーグ	絹ごし豆腐 大豆ミート 鶏ひき肉 鶏卵 干しひじき	油 パン粉 砂糖	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	フロッコリーのレモン和え		オリーブ油	フロッコリー	レモン果汁 こしょう 食塩
	洋ふスープ	豚ベーコン 鶏骨	オリーブ油 焼きふ	玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
20月	きつねうどん	豚肩肉 なんと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	キャラメルポテト	脱脂粉乳	さつまいも 油 砂糖		ミルクキャラメル
	救給カレー		救給カレー(コーン じゃがいも 人参 玉ねぎ ぶなしめじ 米 トマトジュース カレー粉 にんにく)		
	ほたてフライ	ほたてフライ(ほたて貝柱 パン粉 小麦粉 大豆粉 コーンスターチ)	油		
24月	杏仁豆腐			みかん缶詰	杏仁豆腐(乳製品 水飴 練乳 砂糖 杏仁パウダー)
	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 ごま油	玉ねぎ 青ピーマン ぶなしめじ しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 ケチャップ こいくちしょうゆ こしょう 食塩 丸鶏がらスープ 鶏がらスープ トウバンジャン(保菌所抜き)
	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	砂糖 ごま油 いりごま	もやし 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩
25月	中華スープ	鶏ささみ 鶏卵 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
	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのから揚げ	ほっけ	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	にんにく しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	白菜の梅おかか和え	花がつか		白菜 きゅうり 梅びしお	こいくちしょうゆ
26月	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	食パン		食パン		
	黒豆きなこクリーム				黒豆きなこクリーム(油 ごま油 砂糖 黒大豆きなこ チーズホイイ 食塩)
	鶏肉のトマト煮	鶏むね肉	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ フロッコリー 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 ケチャップ こしょう コンソメ
27月	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
	肉みそスパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏骨	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいもでん粉	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 ハチみそ テンメンジャン トウバンジャン(保菌所抜き) 清酒
	野菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨		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	
28月	シンガポールチキンライス	鶏むね肉	精白米 強化米 米粒麦 砂糖	しょうが 長ねぎ レタス	鶏がらスープ こいくちしょうゆ 本みりん オイスターソース 穀物酢 清酒
	ビーフンスープ	豚肩肉 鶏骨	ビーフン 油	人参 チンゲン菜 もやし 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう

※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、6月14日(金)、28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。
 ・材料の太字表記の食材は、陸別町での生産品・加工食品を予定しています。
 ※6日(木)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す。
 ※21日(金)のほたてフライは、道産水産物学校給食提供事業により無償で提供されます。
 ※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)	570	725	326
炭水化物 (g)	74.9	97.8	45.7
たんぱく質 (g)	26.0	32.6	14.4
脂質 (g)	20.1	24.6	9.9
塩分 (g)	2.0	2.6	1.3