8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)	**麦ごはん**		精白米　強化米　米粒麦		
	鹿カツみそだれがけ	**鹿肉**	小麦粉　パン粉　油　てんさい糖　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	花がつお		小松菜　白菜　人参	梅びしお(梅・りんご・砂糖・調味料)　こいくちしょうゆ
	陸別産干ししいたけとベーコンの沢煮椀	**豚ベーコン**　昆布　厚削り		人参　水煮たけのこ　えのきたけ　**干ししいたけ**	清酒　食塩　こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ　こしょう
4 (月)	**ごはん**		精白米　強化米		
	じゃがいものそぼろ煮カレー風味	鶏ひき肉　厚削り　昆布	じゃがいも　油　てんさい糖　じゃがいもでん粉	玉ねぎ　人参　しょうが	清酒　カレー粉　こいくちしょうゆ
	たら団子汁	野菜入りたらボール(たらすり身・玉ねぎ・人参・パン粉・油・醤油・食塩・清酒・砂糖・ほうれん草) 昆布　厚削り		大根　人参　長ねぎ　**干ししいたけ**	食塩　こいくちしょうゆ　清酒
5 (火)	**ごはん**		精白米　強化米		
	鮭の焼き漬け	鮭			清酒　こいくちしょうゆ　本みりん
	切干大根の中華炒め	焼き竹輪	ごま油　てんさい糖	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
	玉ねぎのみそ汁	生揚げ　厚削り　昆布		玉ねぎ	白みそ　赤みそ
6 (水)	**ピザトースト**	**豚ベーコン**　シュレッドチーズ	食パン	玉ねぎ　青ピーマン　トマト缶	ケチャップ　白ワイン　こしょう　バジル(粉)　コンソメ
	ウインナーと野菜のソテー	ポークウィンナー	オリーブ油　有塩バター	キャベツ　ほうれん草　コーン	コンソメ　食塩　こしょう
	ミートボールスープ	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆)	じゃがいも　油	玉ねぎ　人参　枝豆	こいくちしょうゆ　コンソメ　食塩　こしょう　白ワイン　鶏がらスープ
7 (木)	**冷や麦**		ひやむぎ		めんつゆ(三倍濃厚)
	野菜かき揚げ		野菜かき揚げ(玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・食塩・大豆・油・調味料・ベーキングパウダー) 油		
	棒々鶏サラダ	鶏ささみ	ねりごま　ごま油　てんさい糖	きゅうり　もやし　しょうが	こいくちしょうゆ　白みそ　穀物酢
8 (金)	**大根葉とじゃこのおにぎり**	しらす干し	精白米　強化米　ごま油	大根葉	食塩
	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏もも肉	エッグケア		白ワイン　食塩　こしょう　白みそ　パセリ(乾)
	あげと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		白みそ　赤みそ
18 (月)	**ごはん**		精白米　強化米		
	豚肉の甘みそ炒め	豚肩肉	油　てんさい糖	にんにく　玉ねぎ　人参　もやし　青ピーマン　切干し大根	清酒　本みりん　白みそ　こいくちしょうゆ
	キャベツのみそ汁	油揚げ　厚削り　昆布		キャベツ　人参	白みそ　赤みそ
19 (火)	**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　焼きふ　油　てんさい糖	白菜　長ねぎ　玉ねぎ　人参	清酒　本みりん　こいくちしょうゆ
	ふのりのみそ汁	ふのり　厚削り　昆布	じゃがいも	切干し大根　長ねぎ	白みそ　赤みそ
20 (水)	**かぼちゃパン**		かぼちゃパン		
	マカロニクリーム煮	鶏むね肉　牛乳　生クリーム　脱脂粉乳　粉チーズ	マカロニ　油　有塩バター　小麦粉	人参　玉ねぎ　水煮マッシュルーム　枝豆	コンソメ　食塩　こしょう　鶏がらスープ　パセリ(乾)
	夏のミネストローネ	**豚ベーコン**	じゃがいも　オリーブ油　てんさい糖	人参　キャベツ　ズッキーニ　トマト	ケチャップ　コンソメ　食塩　鶏がらスープ　こしょう
	冷凍スライスパイン			パインアップル	
21 (木)	**あんかけ焼きそば**	豚肩肉　なると	中華めん　てんさい糖　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
	ピーマンとささみのごま和え	鶏ささみ	すりごま　てんさい糖	青ピーマン　切干し大根	こいくちしょうゆ
22 (金)	**チキンカレー**	鶏もも肉　蒸し大豆	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
	ヨーグルト	バターミルクヨーグルト(脱脂濃縮乳・濃縮バターミルク・クリーム・砂糖)			
25 (月)	**ごはん**		精白米　強化米		
	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン(米)　油　てんさい糖　ごま油	玉ねぎ　人参　にら　水煮たけのこ　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
	ブロッコリーのおかか和え	花がつお		ブロッコリー　人参	こいくちしょうゆ
	わかめスープ	カットわかめ　鶏骨　豚骨	いりごま　じゃがいもでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ　こいくちしょうゆ　こしょう
26 (火)	**ごはん**		精白米　強化米		
	たらザンギ	まだら	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
	磯和え	焼きのり	すりごま	小松菜　もやし	こいくちしょうゆ
	ピリから豚汁	豚肩肉　木綿豆腐　厚削り　昆布	じゃがいも　つきこんにゃく　ごま油	ごぼう　大根　人参　長ねぎ　しょうが	トウバンジャン(保育所抜き)　とうがらし(粉)(保育所抜き)　白みそ　赤みそ
27 (水)	**ホットドッグ**	**あらびきウィンナー**(豚肉・食塩・香辛料・砂糖)	コッペパン		
	フレンチサラダ		オリーブ油	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
	ふわふわスープ	**豚ベーコン**　鶏卵　粉チーズ	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
28 (木)	**肉うどん**	豚肩肉　油揚げ　焼き竹輪　厚削り　昆布	うどん　てんさい糖	人参　小松菜　長ねぎ　たもぎたけ水煮　**干ししいたけ**　ごぼう	清酒　本みりん　こいくちしょうゆ　食塩
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも　油		食塩
29 (金)	**焼肉丼**	豚肩肉	精白米　米粒麦　強化米　油　てんさい糖　いりごま　ごま油	にんにく　玉ねぎ　切干し大根　人参　もやし　青ピーマン	清酒　こいくちしょうゆ　トウバンジャン(保育所抜き)　本みりん　丸鶏がらスープ
	きゅうりの中華和え		てんさい糖　ごま油　いりごま	きゅうり	こいくちしょうゆ　穀物酢
	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　鶏がらスープ

陸別町のゲゼし工房さんのウィンナーを使います！

※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、8月22日（金）、29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。
※22日(金)の『ヨーグルト』は『陸別町農業協同組合』さん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。

【陸別町給食センター】
＜給食だより紹介ページ＞

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)	590	759	316
炭水化物（ｇ）	83.6	109.7	49.1
たんぱく質（ｇ）	25.1	30.3	13.4
脂質（ｇ）	19.8	24.5	8.0
塩分（ｇ）	1.9	2.7	1.4