

# 12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 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	にんじんつくね	鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵	パン粉 砂糖 ジャガイモでん粉	人参	清酒 白みそ 鶏がらスープ(液体) 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 蒸し大豆 厚削り 昆布	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 鶏がらスープ(液体)
2 (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)
	さっぱり漬け	カットわかめ	砂糖 オリーブ油	大根 きゅうり 人参	こいくちしょうゆ レモン果汁
	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	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
3 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	白身魚のフライ	白身魚のフライ	油		ウスターソース
	マカロニサラダ	豚ロースハム	マカロニ エッグケア	人参 枝豆	食塩 こしょう
	ミートボールスープ	ミートボール 鶏骨	油	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	こいくちしょうゆ コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
4 (木)	長崎ちゃんぽん	豚肩肉 蒸しかまぼこ 牛乳 豚骨 鶏骨 厚削り 昆布	中華めん 油	しょうが にんにく 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(粉末)
	ヨーグルトたんぱくリッチO プレーン加糖	ヨーグルト			
5 (金)	ふきごはん	豚ひき肉 厚削り 昆布	精白米 強化米 油 砂糖	水煮ふき 人参 切干し大根 <b>干しいたけ</b>	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	肉団子	肉団子			
8 (月)	飛鳥なべ(奈良県)	鶏むね肉 木綿豆腐 牛乳 昆布 厚削り 鶏骨	油	白菜 ごぼう 大根 人参 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末)
	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 ジャガイモでん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん <b>干しいたけ</b> 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 こしょう 丸鶏がらスープ(粉末) 鶏がらスープ(液体)
	キャベツとのりのナムル	焼きのり	ごま油 砂糖 いらごま	キャベツ きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩
9 (火)	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
	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけザンギ	ほっけ	ジャガイモでん粉 小麦粉 油	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒
	さんびらごぼう	さつま揚げ 厚削り 昆布	油 砂糖 いらごま	ごぼう 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
10 (水)	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚削り	ジャガイモでん粉	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 食塩
	黒糖パン		黒糖パン		
	鶏肉とじゃがいものガーリック炒	鶏むね肉	じゃがいも 油 オリーブ油	さやいんげん にんにく	食塩 コンソメ こしょう パセリ(乾)
	大豆サラダ	鶏ささみ 蒸し大豆 プロセスチーズ	オリーブ油 砂糖	キャベツ ほうれん草	食塩 穀物酢
11 (木)	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 昆布		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ミートソーススパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	スパゲティ オリーブ油 ジャガイモでん粉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 水煮マッシュルーム りんご トマト缶	トマトピューレ ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 食塩 ウスターソース こしょう パセリ(乾)
12 (金)	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	パセリ(乾) 白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
	ポークカレー	豚肩肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 ジャガイモ 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 こいくちしょうゆ クミン コリアンダー オールスパイス チリパウダー カルダモン ターメリック ウスターソース ケチャップ 赤ワイン コンソメ 鶏がらスープ(液体)
15 (月)	果物(みかん)			みかん	
	ごはん		精白米 強化米		
	さばの利休焼き	たいせいようさば(ほっけ)	砂糖 いらごま		清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	れんこんの洋風さんびら	豚肩肉 厚削り 昆布	オリーブ油 砂糖	水煮れんこん 人参 ピーマン	清酒 本みりん こいくちしょうゆ カレー粉
16 (火)	えのきのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		えのきたけ 大根	白みそ 赤みそ
	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 <b>干しいたけ</b> 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	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
17 (水)	人参のみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		人参 白菜	白みそ 赤みそ
	食パン		食パン		
	コーンクリームシチュー	鶏むね肉 脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ	じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 コーン 水煮マッシュルーム	白ワイン コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体) パセリ(乾)
	ごまドレッシングサラダ	鶏ささみ	すりごま エッグケア 油 砂糖	キャベツ 人参	穀物酢 食塩 こしょう
18 (木)	いちごジャム				いちごジャム
	五目うどん	鶏むね肉 焼き竹輪 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	小松菜 大根 人参 長ねぎ <b>干しいたけ</b>	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	冬至しるこ	あずき(全粒、乾)	砂糖	かぼちゃ団子	食塩
	カラフルピラフ	ポークウィンナー	精白米 強化米 有塩バター 油	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	白ワイン 食塩 コンソメ パセリ(乾)
19 (金)	フライドチキン(手羽元)	鶏手羽肉 牛乳 鶏卵	小麦粉 油		オールスパイス 食塩 こしょう
	ミネストローネ	豚ベーコン	じゃがいも マカロニ 有塩バター 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	ケチャップ コンソメ 赤ワイン こしょう
22 (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 たら 水蒸たけのこ 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(粉末)
23 (火)	わかめのみぞ汁	カットわかめ 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
24 (水)	じゃがいものほろ煮カレー風	鶏ひき肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 ジャガイモでん粉	玉ねぎ 人参 しょうが	清酒 カレー粉 こいくちしょうゆ
	具だくさんみぞ汁	鶏むね肉 油揚げ 厚削り 昆布		人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
25 (木)	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 ピーマン トマト缶	ケチャップ 白ワイン こしょう パセリ(乾) コンソメ
	かぼちゃコロッケ		油	かぼちゃコロッケ	ウスターソース
	ウィンナースープ	ポークウィンナー 鶏骨	オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
25 (木)	焼きうどん	豚肩肉 焼き竹輪 花がつつお あおのり	うどん 油	人参 玉ねぎ キャベツ <b>干しいたけ</b>	清酒 本みりん こいくちしょうゆ めんつゆ
	オニオンスープ	豚ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ 人参 エリンギ	コンソメ 食塩 こしょう

※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、12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。

※材料太字表記の食材は、陸別町での生産品・加工品を予定しています。

※4日(木)の『ヨーグルトたんぱくリッチO プレーン加糖』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、ご了承ください。

※毎日の給食の写実は、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ください。



【陸別町給食センター】

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	708	321
炭水化物 (g)	80.8	103.6	51.7
たんぱく質 (g)	25.6	31.0	13.5
脂質 (g)	18.7	22.2	7.6
塩分 (g)	1.8	2.5	1.2