

7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 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばの竜田揚げねぎソース	たいせいようさば	小麦粉 ジャがいもでん粉 てんさい糖 油	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
	豚肉と昆布の炒め煮	刻み昆布 豚肩肉 さつま揚げ 厚削り 昆布	ごま油 てんさい糖	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
2 (水)	小松菜のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		小松菜 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ナン		ナン(小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩)		
	スープカレー	鶏もも肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	油 ジャがいも	にんにく 人参 西洋かぼちゃ ぶなしめじ ブロッコリー 玉ねぎ セロリ りんご	白ワイン 食塩 こしょう トマトピューレ カレー粉 コリアンダー オールスパイス チリパウダー ウスターソース ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ
3 (木)	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 こいくちしょうゆ
	みそバターコーンラーメン	豚ひき肉 水餃子 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん ずりごま てんさい糖 油 ラード 有塩バター	玉ねぎ にんにく しょうが コーン もやし 人参 メンマ ほうれん草 長ねぎ	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	野菜の甘酢和え	塩昆布	てんさい糖	キャベツ 人参 きゅうり	穀物酢 食塩
4 (金)	ちらし寿司	昆布 油揚げ 鶏むね肉 厚削り 錦糸卵(鶏卵・油・砂糖・酢・発酵調味料・食塩・でん粉)	精白米 強化米 てんさい糖 いりごま 油	人参 干しいたけ 水煮れんこん しょうが 枝豆	清酒 食塩 穀物酢 本みりん こいくちしょうゆ
	七夕そうめん汁	鶏むね肉 厚削り 昆布	そうめん(乾) てまりふ	長ねぎ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
	七夕デザート			黄桃缶詰 バイン缶詰 みかん缶詰	聖形杏仁豆腐(砂糖・人参・オレンジ・油・寒天・温州みかん・乳製品・こんにゃく)
7 (日)	ごはん		精白米 強化米		
	黒ごまつくね	鶏ひき肉 大豆ミート 絹ごし豆腐 鶏卵	油 パン粉 黒いりごま てんさい糖	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
	おひたし	花がつか		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
8 (火)	もずくのみそ汁	木綿豆腐 豚肩肉 沖繩もずく 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	チンジャオロース	豚もも肉 鶏骨	小麦粉 ジャがいも ごま油 油 てんさい糖	水煮たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく	食塩 こしょう 清酒 丸鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ
9 (水)	ピリ辛春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 てんさい糖 ごま油 いりごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ コチュジャン(保育所抜き) 穀物酢
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 いりごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう
	セルフちくわパン	まぐろ水煮 焼きちくわ 粉チーズ	コッパパン エッグクア		食塩 こしょう
10 (木)	フロッコリーのレモン和え		オリーブ油	ブロッコリー	レモン果汁 こしょう 食塩
	コーンクリームスープ	豚ベーコン 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 有塩バター	クリームコーン缶 コーン 玉ねぎ	コーンピューレ コンソメ こしょう 鶏がらスープ
	ジョア・ストロベリー	ジョアストロベリー(脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖)			
11 (金)	なす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 油 オリーブ油 てんさい糖 ジャがいもでん粉	なす 玉ねぎ 人参 青ピーマン りんご にんにく	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう
	洋風スープ	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
	冷凍みかん				冷凍みかん
14 (月)	ゆかりごはん		精白米 強化米		ゆかり
	中華風肉じゃが	豚肩肉	ジャがいも しらす 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん	食塩 丸鶏がらスープ 本みりん 清酒
	ためき汁	生揚げ 昆布 厚削り	黒板こんにゃく ごま油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	白みそ 赤みそ
15 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚キムチ	豚肩肉	春雨 油 ごま油 てんさい糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たら 白菜キムチ(白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布・たら・りんご・にんにく・糖類・魚醤・こんにゃく・大豆・ゼラチン(保育所抜き) 白菜)	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 本みりん
	キャベツとのりのナムル	焼きのり	ごま油 てんさい糖 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
16 (水)	ちゃんこスープ	肉団子(鶏肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・豚脂・パン粉・砂糖・醤油・食塩・チキンブイヨン・大豆油・酢・オイスターエキス・ごま) 昆布 鶏骨 豚骨	てんさい糖	白菜 人参 長ねぎ 水煮たけのこ しょうが	こしょう 丸鶏がらスープ
	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみりん焼き	ほっけ	てんさい糖		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
17 (木)	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	てんさい糖 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
	みぞけんちん汁	鶏むね肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	つきこんにゃく 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
	ココアパン		ココアパン		
18 (金)	肉詰めピーマン	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	油 パン粉 ジャがいもでん粉 てんさい糖	青ピーマン 玉ねぎ	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース
	小松菜とささみの胡麻和え	鶏ささみ	ずりごま てんさい糖	小松菜	こいくちしょうゆ
	アルファベットスープ	ポークウィンナー 鶏骨	アルファベットマカロニ 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
22 (火)	あさりうどん	あさり水煮 油揚げ 蒸しかまぼこ カットわかめ 厚削り 昆布	うどん てんさい糖	人参 白菜 長ねぎ	清酒 本みりん 食塩 うすくちしょうゆ
	かぼちゃフライ		油	かぼちゃひき肉フライ(かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・砂糖・醤油・豚脂・大豆・でん粉・パン粉・ウスターソース・香辛料・小麦粉・油・りんご)	ウスターソース
	夏野菜カレー	豚肩肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 青ピーマン コーン スズキニ トマト 人参 西洋かぼちゃ 枝豆 トマト缶	食塩 こしょう カレー粉 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
23 (水)	すいか			すいか	
	ごはん		精白米 強化米		
	鹿ジギスカン	鹿肉	うどん 油 てんさい糖	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ りんご	本みりん こいくちしょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン
24 (木)	かぼちゃ団子汁	厚削り 昆布	油	かぼちゃ団子(かぼちゃ・ジャがいも・ジャがいもでん粉・砂糖・食塩・でん粉) 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	クロワッサン		クロワッサン		
	千キンカツ	鶏むね肉	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 ウスターソース
25 (金)	ラタトゥイユ	ポークウィンナー 蒸し大豆	オリーブ油	ズッキーニ 青ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ トマト トマト缶 にんにく しょうが	食塩 こしょう コンソメ ケチャップ
	コンソメスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	パセリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
	とんこつラーメン	豚肩肉 牛乳 豚骨 鶏骨 厚削り 昆布	中華めん ラード いりごま	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 乾燥きくらげ 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
28 (月)	スパイシーポテト		ジャがいも 油		食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ
	ヨーグルト	たんぱくリッチ0ペリーミックス(脱脂濃縮乳・いちご・砂糖・ラズベリーピューレ・濃縮いちご果汁・濃縮レモン果汁・ブルーベリー)			
	牛丼	輸入牛もも肉 厚削り 昆布	精白米 強化米 米粒麦 しらす てんさい糖	玉ねぎ たもぎだけ水煮 水煮たけのこ	こいくちしょうゆ 清酒
29 (火)	きゅうりのピリっとづけ		ごま油	きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 とうがらし(粉)(保育所抜き)
	わかめのみそ汁	カットわかめ 木綿豆腐 厚削り 昆布	ジャがいも		白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
30 (水)	高野豆腐と野菜の塩炒め	高野豆腐 豚肩肉	油	もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ	丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こしょう
	えのきのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		えのきだけ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	いなり寿司	いなりの皮	精白米 強化米 いりごま		
31 (木)	もやしとちくわのごま酢和え	焼き竹輪	ずりごま てんさい糖 いりごま	もやし 人参	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
	人参のかきたま汁	鶏卵 厚削り 昆布		人参	白みそ 赤みそ
	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 あおのり	小麦粉 エッグクア	キャベツ	顆粒和風だし 揚げ玉 お好み焼きソース
1 (金)	和風大根ツナサラダ	まぐろ水煮	てんさい糖 いりごま ごま油	大根 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ こしょう
	ジャーマンスープ	ポークウィンナー	ジャがいも 油	干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
	冷やしごまだれうどん	鶏ささみ	うどん	きゅうり 人参 もやし	ごまスープの素(ねりごま・みそ・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・大豆油・いりごま・食塩・醤油・トウバンジャン・にんにく・ごま油・しょうが・椎茸エキス・昆布エキス・オニオンエキス・小麦)
2 (土)	春巻	春巻(キャベツ・玉ねぎ・人参・豚肉・春雨・ねぎ・ひじき・しょうが・小麦粉・油・ごま・みりん・水餃子・でん粉・しょうゆ・砂糖・食塩・オイスターソース)	油		

※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、7月11日(金)、25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。
 ・材料の赤字表記の食材は、陸別町での生産品・加工食品を予定しています。
 ※24日(木)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)	602	768	334
炭水化物 (g)	83.1	108.8	49.3
たんぱく質 (g)	26.6	33.7	13.8
脂質 (g)	19.7	24.3	9.0
塩分 (g)	2.1	2.9	1.3