

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
2月	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	果実酢(りんご酢) こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
3月	ごはん		精白米 強化米		
	キャベツのマヨ炒め	豚ひき肉	エッグゲア 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	オイスターソース 清酒 こいくちしょうゆ こしょう
	とりにごぼ汁	鶏むね肉 厚削り 昆布		ごぼう 大根 長ねぎ	こいくちしょうゆ 食塩
なっとう	納豆(大豆・ぶどう糖果糖液糖・食塩・醤油・かつおエキス・酢・昆布エキス・砂糖・調味料)				
 6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です! 					
4月	コッペパン		コッペパン		
	高野豆腐のハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏卵	油 パン粉 砂糖 有塩バター	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
	ごぼろサラダ	まぐろ水煮	いりごま エッグゲア	ごぼう コーン 人参	こいくちしょうゆ こしょう
小松菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		小松菜 玉ねぎ コーン	コンソメ 食塩 こしょう	
5月	山菜うどん	鶏むね肉 油揚げ なたと 昆布 厚削り	うどん 砂糖 ジャがいもでん粉	水蒸なめこ 水蒸だけのこ 水蒸ふき 水蒸わらび 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油		
	さけるチーズ	さけるチーズプレーン			
6月	切干大根の混ぜごはん	豚ひき肉 鶏ひき肉 厚削り 昆布	精白米 強化米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 切干大根 枝豆 にんにく	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	肉団子	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)			
	ミルク豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 じゃがいも 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
9月	ごはん		精白米 強化米		
	さけの塩焼き	鮭			清酒 食塩
	もやしのなめたけ和え	鶏むね肉 油揚げ 厚削り 昆布		小松菜 もやし なめたけ(えのきたけ・醤油・水餃子・砂糖・発酵調味料・食塩・昆布エキス・魚肝油・魚介エキス・あさりエキス)	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	
10月	ごはん		精白米 強化米		
	豚のみぞ焼き	豚肩ロース	砂糖		清酒 本みりん 白みそ
	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
しいたけのみぞ汁	生揚げ 厚削り 昆布		小松菜 干しいたけ 玉ねぎ	白みそ 赤みそ	
11月	揚げパン・ココア		ソフトフランスパン 油 砂糖		ココア(ビュアココア)(保育所抜き)
	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)
	ポトフ	ポークウィンナー 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう
12月	焼きそば	豚肩肉	蒸し中華めん 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン	焼きそばソース(砂糖・食塩・ソース・香辛料・醤油・ポークエキス・油・りんご・大豆) こいくちしょうゆ
	サンラータン	豚もも肉 木綿豆腐 鶏卵 厚削り 鶏骨	じゃがいもでん粉	乾燥きくらげ 水蒸だけのこ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油(保育所抜き) 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
	シカキーマカレー	鶏むね肉 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 水蒸大豆	精白米 米粒麦 強化米 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 青ピーマン コーン しょうが にんにく	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 カレールウ コンソメ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン こいくちしょうゆ
ナタデココヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ(ナタデココ・砂糖)	黄桃缶詰 みかん缶詰		
16月	ごはん		精白米 強化米		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ	つきこんにゃく 油 砂糖	人参 さやいんげん	白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	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
たまごたけのみぞ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	たまごたけ水煮 玉ねぎ	白みそ 赤みそ	
17月	ごはん		精白米 強化米		
	いわしの蒲焼き	まいわし	じゃがいもでん粉 油 砂糖	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	れんこんのきんぴら	干しひじき さつま揚げ 厚削り 昆布	油 砂糖 いりごま	水蒸れんこん 人参	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
さつまいものみぞ汁	豚肩肉 厚削り 昆布	油 さつまいも つきこんにゃく	大根 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ	
18月	食パン		食パン		
	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・鶏卵・食塩・上新粉) 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参	パセリ(乾) 食塩 こしょう コンソメ 白ワイン 鶏がらスープ
	ツナサラダ	まぐろ水煮 干しひじき	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
黒豆黄な粉クリーム		黒豆黄な粉クリーム(植物油・砂糖・乳糖・ぶどう糖・水あめ・黒大豆きなこ・食塩)			
19月	担々麺	豚ひき肉 水蒸大豆 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(保育所抜き)
	ハリハリサラダ	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	スタミナ丼	豚もも肉	精白米 強化米 米粒麦 油 ジャがいもでん粉	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 たら	鶏がらスープ 清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
20月	もずくサラダ	沖縄もずく	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
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干しいたけ 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
23月	ひき肉ごまじゃが	豚ひき肉 大豆ミート 厚削り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	ブロッコリーナムル		ごま油 すりごま いりごま	ブロッコリー	丸鶏がらスープ こしょう
	大根と油揚げのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
24月	ごはん		精白米 強化米		
	中華炒め	豚肩肉	砂糖 油 ジャがいもでん粉 ごま油	チンゲン菜 白菜 人参 水蒸だけのこ 乾燥きくらげ しょうが にんにく	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 鶏がらスープ
	水餃子スープ	水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうが・油・みりん・清酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・ごま・しょうゆ・食塩・砂糖) 鶏骨		人参 長ねぎ 干しいたけ もやし	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こしょう
25月	ミルクパン		ミルクパン		
	白身魚のフライ	白身魚のフライ(ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・大豆)	油		ウスターソース
	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 レモン果汁 こしょう
オニオンスープ	ポークウィンナー	有塩バター 油	玉ねぎ 人参 エリンギ	コンソメ 食塩 こしょう	
26月	親子うどん	鶏むね肉 鶏卵 なたと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	和風枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	エッグゲア 砂糖 いりごま	キャベツ 枝豆 人参	白みそ こしょう
	ベーコンピラフ	豚ベーコン	精白米 有塩バター オリーブ油	玉ねぎ 人参 枝豆 水蒸マッシュルーム	白ワイン 食塩 コンソメ
27月	スパイシーチキン	鶏もも肉		にんにく しょうが	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう カレー粉
	トルコ風野菜のスープ	ポークウィンナー 牛乳 脱脂粉乳	油 有塩バター 小麦粉	白菜 玉ねぎ 人参 水蒸マッシュルーム	コンソメ 食塩 パセリ(乾) こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
30月	チャプチェ	牛ひき肉 豚ひき肉	春雨 油 砂糖 いりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 たら	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 丸鶏がらスープ 食塩 こしょう
	チョレギサラダ	カットわかめ 焼きのり	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 ほうれん草	こいくちしょうゆ 穀物酢 丸鶏がらスープ
	たまご入りトックス	鶏むね肉 鶏卵 鶏骨	トック(うるち米粉・でん粉・食塩) ごま油 いりごま	玉ねぎ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 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、6月6日(金)、20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。
 ※5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。
 ※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)	573	747	316
炭水化物 (g)	77.5	104.4	47.1
たんぱく質 (g)	25.6	33.0	13.5
脂質 (g)	20.1	24.9	8.9
塩分 (g)	2.1	2.9	1.3