

5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 (木)	ナポリタン ダイススープ	ポークウィンナー 昆布 厚削り	スパゲティ 有塩バター 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 青ピーマン 人参 玉ねぎ	コンソメ ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう	
2 (金)	たけのごはん	昆布 鶏むね肉 油揚げ 厚削り	精白米 強化米 油 砂糖	水煮たけのこ 人参	清酒 食塩 本みりん こいくちしょうゆ	
	ぶりフライ	ぶりフライ(ぶり・パン粉・バター・ミックス・こしょう・小麦粉・大豆)	油		ウスターソース	
	すまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布	焼きふ	しいたけ 大根 小松菜	食塩 清酒 こいくちしょうゆ	
	かしわもち(保育所はひとくちゼリー)		かしわもち(上新粉・砂糖・小豆・麦芽糖・水飴)		ひとくちゼリー	
7 (水)	わかめごはん ザンタレ		精白米 強化米 いりごま 鶏もも肉		清酒 わかめごはんの素 清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢	
	梅かつお和え	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ 梅びしお(梅・りんご・砂糖・調味料)	
	ごま汁	鶏むね肉 厚削り 昆布	じゃがいも つきこんにゃく 油 すりごま ねりごま	人参 大根 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ	
8 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なんと 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう	
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも エッグゲア 砂糖	きゅうり コーン	食塩 こしょう	
	フロセスチーズ	北海道十勝6Pチーズ				
9 (金)	韓国風豚もやし丼 ひじきのサラダ 切干大根のみそ汁	豚肩肉 干しひじき 油揚げ 厚削り 昆布	精白米 米粒麦 強化米 油 ごま油 いりごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ もやし 青ピーマン 人参 キャベツ きゅうり 人参 切干し大根 人参	コチュジャン(保育所抜き) 清酒 白みそ 本みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 赤みそ 白みそ	
	12 (月)	ごはん		精白米 強化米		
		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐	油 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮たけのこ 枝豆	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 ハチみそ 白みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
くきわかめの中華和え		くきわかめ 豚ロースハム	砂糖 ごま油 いりごま	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢	
たまごスープ		鶏卵 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	
13 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	豚ニラ	豚肩肉	油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にら 玉ねぎ 人参 もやし	オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん	
	フロッコリーのツナ和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	まぐろ水煮 油揚げ 厚削り 昆布	砂糖 いりごま じゃがいも	フロッコリー 玉ねぎ	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ	
14 (水)	かぼちゃパン たらのマヨネーズ焼き アスパラとベーコンのソテー 春野菜のスーフ煮		かぼちゃパン エッグゲア オリーブ油 有塩バター じゃがいも		食塩 こしょう 白ワイン レモン果汁 パセリ(乾) 食塩 こしょう コンソメ こしょう	
	15 (木)	カレーうどん	鶏むね肉 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 油 じゃがいもでん粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 たもぎだけ水煮 ごぼう 干しいたけ	カレー粉 粉 清酒 本みりん こいくちしょうゆ めんつゆ
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ	丸鶏がらスープ
	16 (金)	ロコモコ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏卵 牛乳 丸目玉焼(鶏卵・植物油・大豆)	精白米 米粒麦 強化米 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ レタス	食塩 ナツメグ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
ハワイ風春雨スープ		鶏むね肉 鶏骨	春雨 オリーブ油	人参 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 食塩 こしょう	
19 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	さばのみそ煮	さばのみそ煮(さば・みそ・砂糖・調味料・でん粉)				
	五目きんぴら	豚肩肉 さつま揚げ 厚削り 昆布	つきこんにゃく 油 砂糖	人参 ごぼう さやいんげん	こいくちしょうゆ 清酒	
	吉野汁	油揚げ 木綿豆腐 鶏むね肉 厚削り 昆布	じゃがいもでん粉	人参 長ねぎ 干しいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ	
20 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	肉じゃが	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん	
	からし和え	焼き竹輪	砂糖	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)	
	しめじのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		ふなしめじ 玉ねぎ 人参	白みそ 赤みそ	
21 (水)	コッペパン		コッペパン			
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ(キャベツ・鶏肉・大豆たん白・豚肉・豚脂・玉ねぎ・砂糖・食塩・醤油・米粉・揚げ油)	油		ウスターソース	
	ほうれん草とハムのサラダ	豚ロースハム	油 砂糖 いりごま	ほうれん草 コーン もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう	
	クラムチャウダー	あさり水煮 豚ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ	コンソメ パセリ(乾) こしょう	
22 (木)	ジャージャー麺	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 水煮大豆	中華めん いりごま 砂糖 ごま油 じゃがいもでん粉	人参 水煮たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく	オイスターソース 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(保育所抜き) 清酒	
	もずくスープ	沖縄もずく 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	
23 (金)	しょうが焼きごはん もやしのごま酢サラダ 高野豆腐のみそ汁	豚肩肉 高野豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布	精白米 強化米 ごま油 砂糖 いりごま ごま油	しょうが もやし 人参 きゅうり 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ	
	26 (月)	ごはん		精白米 強化米		
		鶏肉と大豆の甘辛炒め 根菜みそ汁	鶏むね肉 蒸し大豆 焼き竹輪 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しょうが 青ピーマン 玉ねぎ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ ふなしめじ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 赤みそ
27 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	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	
	切干大根の炒り煮 もやしのみそ汁	油揚げ さつま揚げ 厚削り 昆布 油揚げ 厚削り 昆布	油 砂糖	切干し大根 人参 もやし 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 赤みそ	
28 (水)	食パン		食パン			
	ミートボールのトマト煮	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆)	じゃがいも 砂糖 油	人参 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 本みりん パセリ(乾)	
	ささみサラダ メープルジャム	鶏ささみ	砂糖 ごま油 いりごま メープルゼリー(食物繊維・砂糖・メープルシュガー・寒天)	キャベツ 人参 小松菜	こいくちしょうゆ 穀物酢	
29 (木)	スパゲティ・カルボナーラ	豚ベーコン 生クリーム 牛乳	スパゲティ オリーブ油	水煮マッシュルーム 玉ねぎ 人参 にんにく	コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン パセリ(乾) カルボナーラソースペース(チーズ・卵黄・油・脱脂粉乳・チキンエキス・ポークエキス・水飴)	
	レタスとたまごのスーフ	豚ベーコン 鶏卵 豚骨		レタス	コンソメ こしょう	
30 (金)	ポークカレー	豚肩肉 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 本みりん こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ	
	果物ゼリー和え		ぶどうゼリー(ぶどう果汁・砂糖・水飴)	みかん缶詰 黄桃缶詰 バイン缶詰		

※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、5月2日(金)、23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。
 ※8日(木)の『フロセスチーズ』は『陸別町農業協同組合』さんより無償で提供されます。
 詳しくは、裏面をご覧ください。
 ※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下さい。



【陸別町給食センター】
 <給食にたいして紹介ページ>

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)	580	736	317
炭水化物 (g)	79.3	102.7	46.8
たんぱく質 (g)	25.9	32.4	13.3
脂質 (g)	20.1	24.6	9.1
塩分 (g)	2.2	2.8	1.3