

10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 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	ガーリックチキン	鶏もも	有塩バター	にんにく	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	コウルスロー 大豆とウィンナーのスープ	蒸し大豆 ポークウィンナー 鶏骨	砂糖 エッグケア 油	キャベツ にんにく コーン 玉ねぎ コーン	上白糖 食塩 穀物酢 こしょう コンソメ 食塩 こしょう
2 (木)	ツナポリタン	豚ベーコン ポークウィンナー 生クリーム 鶏骨・豚骨 うずら卵 (保育所抜き)	スパゲティ オリーブ油 砂糖	人参 セロリ チンゲン菜 玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく	ケチャップ ウスターソース コンソメ 鶏がらスープ 赤ワイン
	かぼちゃサラダ	豚ロースハム プロセスチーズ	砂糖 エッグケア	かぼちゃ コーン	上白糖 食塩 こしょう
3 (金)	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 砂糖 ごま油	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	ふくらジャンポ肉団子			
	ミルク豚汁	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 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
6 (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 三温糖 緑豆春雨	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 白菜のみぞ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	緑豆春雨 砂糖	きゅうり 白菜 人参	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ
7 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	トンテキ	豚肩ロース	油 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 人参のみぞ汁	油揚げ さつま揚げ 厚削り 昆布	油 砂糖	切干大根 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
8 (水)	揚げパン・キャラメル ささみサラダ	鶏ささみ	ソフトフランスパン 油 砂糖 ごま油 いりごま	キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 穀物酢
	担々スープ	豚ひき肉 水煮大豆 鶏卵 鶏骨	油 緑豆春雨 砂糖 すりごま ねりごま	人参 もやし えのきたけ 長ねぎ	ラー油 (保育所抜き) こいくちしょうゆ トウバンジャン (保育所抜き) 鶏ガラスープ
	みそラーメン	豚ひき肉 水煮大豆 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん すりごま 砂糖 油 ラード	玉ねぎ にんにく しょうが 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
9 (木)	もずくサラダ	もずく	ごま油 いりごま 砂糖	もやし 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	ヨーグルト	バターミルクヨーグルトレアチーズ仕立て			
	焼き豚チャーハン	豚ばら肉	精白米 強化米 油 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 鶏ガラスープ こしょう
10 (金)	もやしのナムル	豚ロースハム	ごま油 三温糖 いりごま	もやし ほうれん草	穀物酢 こいくちしょうゆ
	春雨スープ	鶏むね肉 鶏骨 厚削り 昆布	緑豆春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
14 (水)	さばの香味揚げ	たいせいようさば	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ
	ひなの油炒め	さつま揚げ 厚削り 昆布	砂糖 油	水煮ふき 人参 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん
	たまごだけのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		たまごだけ水煮 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
15 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	和風れんこんハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵 牛乳	油 パン粉 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 水煮れんこん	食塩 こしょう 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ
	ジャーマンポテト 洋風スープ	豚ベーコン ポークウィンナー 豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも オリーブ油 焼きさ 揚げ油	玉ねぎ パセリ にんにく 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう コンソメ こいくちしょうゆ
16 (木)	田舎うどん	鶏もも肉 焼きちくわ 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖 ねりごま	たまごだけ水煮 小松菜 長ねぎ 人参 大根	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 白みそ 赤みそ
	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 水煮だけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン もやし	清酒 こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ
17 (金)	秋野菜カレー	鶏もも肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 さつまいも 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 おなめしめし ごぼう 枝豆 トマト	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 鶏ガラスープ
	果物ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	
	ごはん		精白米 強化米		
20 (月)	ホイコーロー	鶏もも肉	油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ ビーマン キャベツ 人参	清酒 こいくちしょうゆ 白みそ オスターソース テンメンジャン
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	えのきたけ おなめしめし もやし きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 ごま油 いりごま 緑豆春雨	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ こしょう
21 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	チーズつくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵 干しひじき プロセスチーズ	油 パン粉 砂糖 じゃがいもでん粉	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏ガラスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	梅かつお和え	かつお節		白菜 小松菜 梅ひしお	こいくちしょうゆ
22 (水)	玉ねぎとひものみぞ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	食パン		食パン		
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
23 (木)	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ フロccoli にんにく トマト 水煮マッシュルーム	鶏ガラスープ 赤ワイン ケチャップ こしょう コンソメ
	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
	小松菜クリームスパゲティ マッシュルームニオンスープ	豚ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ 豚ベーコン	スパゲティ 油 小麦粉 有塩バター ポテトニョッキ	小松菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン コンソメ 食塩 こしょう
24 (金)	肉まきピザ	豚ひき肉 鶏ひき肉 水煮大豆	精白米 強化米 米粒麦 砂糖 油 ごま油	長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 切干大根 ほうれん草	トウバンジャン (保育所抜き) 白みそ 清酒 こいくちしょうゆ 食塩
	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	鶏ガラスープ こいくちしょうゆ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
27 (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
	からし和え	焼きちくわ	砂糖	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし (保育所抜き)
	高野豆腐のみぞ汁	高野豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
28 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ヤンニョムチキン	鶏もも肉	小麦粉 じゃがいもでん粉 油 砂糖 ごま油 いりごま	にんにく しょうが	食塩 清酒 ケチャップ こいくちしょうゆ 本みりん コチュジャン
	わかめサラダ	カットわかめ	油 三温糖 いりごま	キャベツ きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
29 (水)	トックスープ	鶏むね肉 鶏骨	トック ごま油 いりごま	玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ 塩 こしょう
	コッパン		コッパン		
	かぼちゃフライ		油	カボチャひき肉フライ	ウスターソース
30 (木)	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 (保育所抜き)
	白菜のチャウダー	豚ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	オリーブ油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	白菜 人参 玉ねぎ パセリ	
	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 青ビーマン	焼きそばソース こいくちしょうゆ
31 (金)	サンラダーン	鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵 厚削り 鶏骨	じゃがいもでん粉	人参 乾燥きくらげ 水煮だけのこ	こいくちしょうゆ 穀物酢 清酒 こしょう 鶏ガラスープ ラー油 (保育所抜き)
	五目ごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ 厚削り 昆布	精白米 強化米 油	ごぼう 人参	本みりん 清酒 食塩 こいくちしょうゆ
	肉しょうまい えのきのみぞ汁	安心素材肉しょうまい 生揚げ 厚削り 昆布		えのきたけ 長ねぎ	白みそ 赤みそ

※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、10日(金)と24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。

※9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、ご了承ください。

※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)	584	758	308
炭水化物 (g)	81.0	107.9	47.0
たんぱく質 (g)	25.1	32.2	12.4
脂質 (g)	20.6	25.8	8.9
塩分 (g)	2.1	2.9	1.1