

9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		
	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
	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
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも	長ねぎ	赤みそ 白みそ
2 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのごましょうゆ焼き	ほっけ	いりごま		こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	五目豆	蒸し大豆 鶏もも肉	こんにゃく 油 砂糖	人参 干しいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	しめじのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		ぶなしめじ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
3 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	チキンのマーマレード焼き	鶏もも肉	オリーブ油	にんにく	マーマレード(砂糖・水飴・いよかん・夏みかん・ゆず果汁) こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	小松菜とベーコンのサラダ	豚ベーコン	油 砂糖 いりごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	キャベツとウインナーのスープ	ボークウィンナー 鶏骨		キャベツ 人参	コンソメ 食塩 こしょう パセリ(乾)
4 (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
	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・水飴・でん粉・しょうゆ・砂糖・食塩・オイスターソース)	油		
5 (金)	わかめごはん		精白米 強化米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	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	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	即席漬け			きゅうり 大根	梅びしお(梅・りんご・砂糖・調味料) こいくちしょうゆ
	かきたまみそ汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉	人参 小松菜	白みそ 赤みそ
8 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	いり鶏	鶏もも肉 なんと 高野豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 砂糖 油	しょうが 人参 さやいんげん 水煮だけのこ ごぼう 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	白菜のレモン漬け			白菜 かぶ	レモン果汁 食塩
9 (火)	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
	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	たいせいようさば	砂糖	しょうが	清酒 白みそ
	にんじんしりしり	まぐろ水煮 厚削り 昆布	ごま油 いりごま	人参	本みりん こいくちしょうゆ
10 (水)	渦潮汁	豚肩肉 なんと カットわかめ 昆布 厚削り	じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし	清酒 白みそ 赤みそ
	黒糖パン		黒糖パン		
	ポークビーンズ	蒸し大豆 豚もも肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく ぶなしめじ	トマトピューレ ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ パセリ(乾)
	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
11 (木)	ヨーグルト	ミルクきわだつヨーグルト(生乳(北海道十勝産)・乳製品・砂糖)			
	肉みそスパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏骨 厚削り	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ ハ丁みそ テンメン ジャン トウバンジャン(保育所抜き) 清酒
	中華コーンスープ	木綿豆腐 鶏骨 厚削り	ごま油 じゃがいもでん粉	コーン たもぎだけ水煮 ほうれん草	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
	親子丼	鶏卵 鶏もも肉 高野豆腐 厚削り 昆布	精白米 強化米 米粒麦 砂糖	玉ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
12 (金)	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)
	なめこのみそ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		水煮なめこ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
16 (火)	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 水煮だけのこ 枝豆	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 ハ丁みそ 白みそ こい くちしょうゆ 鶏がらスープ
	ひじきのサラダ	干しひじき	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	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
17 (水)	食パン		食パン		
	ホワイトシチュー	鶏もも肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	じゃがいも 油 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ
	フロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ	エッグケア	フロッコリー	
	黄桃			黄桃缶詰	
18 (木)	けんちんうどん	鶏むね肉 油揚げ 昆布 厚削り	うどん つきこんにゃく 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	本みりん こいくちしょうゆ 食塩 清酒
	大学芋		さつまいも 油 砂糖 いりごま		こいくちしょうゆ 本みりん
19 (金)	ガパオライス	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	精白米 強化米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 すりごま じゃがいもでん粉	人参 玉ねぎ 青ピーマン エリンギ にんにく しょうが	食塩 バジル(粉) こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ オイ スターソース レモン果汁 こしょう
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 砂糖 ごま油 いりごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	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
22 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	鶏つくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 干しひじき	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 鶏がらスープ 本みりん こいくちしや うゆ 清酒
	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
	じゃがいものみそ汁	油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
24 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	たらのホイル焼き	まだら	有塩バター エッグケア	玉ねぎ 水煮マッシュルーム コーン	食塩 こしょう 白みそ
	切干大根のごま和え	鶏ささみ	すりごま 砂糖	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ
	すまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布	焼きふ	人参 小松菜	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
25 (木)	ガタタンラーメン	豚肩肉 蒸しかまぼこ 焼きちくわ 鶏卵 鶏骨 豚骨 煮 干し 昆布	中華めん 油 じゃがいもでん粉	にんにく しょうが 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
	杏仁豆腐			みかん缶詰	杏仁豆腐(乳製品 水飴 練乳 砂糖 杏仁パウダー)
26 (金)	チキンヨーグルトカレー	鶏もも肉 ヨーグルト 蒸し大豆	精白米 米粒麦 強化米 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	食塩 こしょう カレーパウダー 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 トマトピューレ
	バナナ			バナナ	
29 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	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)	油		こいくちしょうゆ
	あっちゃん特製バターしょうゆ炒め	豚ベーコン	油 有塩バター	にら ほうれん草 小松菜 コーン もやし	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	にこちゃんスープ	鶏骨	じゃがいも いりごま	人参 玉ねぎ キャベツ	丸鶏がらスープ 食塩 こしょう
30 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	高野豆腐のチャンフルー	高野豆腐 豚肩肉	油 ごま油	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ 水煮だけのこ に んにく	丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こいくちしょうゆ こしょう
	鶏団子汁	鶏ごぼうすり身ボール(魚肉・豚脂・大豆たん白・鶏ひき肉・ ごぼう・人参・玉ねぎ・卵・生姜・ワイン・食塩・砂糖・み りん・醤油・酒・でん粉・調味料) 昆布 厚削り		大根 人参 長ねぎ 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	ねぎかつお	花かつお 焼きのり 厚削り 昆布	砂糖 いりごま	長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 赤みそ 白みそ 本みりん

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。
今月のりくべつ牛乳は、9月12日（金）、26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。
※10日(水)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）	574	737	305
炭水化物（g）	81.5	108.5	47.6
たんばく質（g）	25.8	32.4	13.2
脂質（g）	18.6	22.6	7.7
塩分（g）	2.0	2.7	1.1