

11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
4 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さけの甘酢だれ	鮭	じゃがいもでん粉 油 三温糖		白こしょう 清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢
	キャベツとちくわのみそ炒め 豆腐のみそ汁	焼き竹輪 木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ	白みそ 本みりん 清酒 白みそ 赤みそ
5 (水)	照り焼きハンバーガー レタス	国産鶏胸肉ハンバーグ	ごまパン	レタス	清酒 本みりん 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	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 白こしょう 白ワイン
6 (木)	カレーうどん	鶏もも肉 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	とろけるカレーうどん 清酒 本みりん こいくちしょうゆ めんつゆ
	和風枝豆サラダ さけるチーズ	豚ロースハム 干しひじき さけるチーズ	エッグケア 三温糖 油 いりごま	キャベツ 枝豆 人参	白みそ 白こしょう
7 (金)	韓国風豚もやし丼	豚肩肉	精白米 米粒麦 強化米 油 ごま油 いりごま	玉ねぎ もやし 青ピーマン 人参	コチュジャン(保育所抜き) 清酒 白みそ 本みりん
	フロッキーナムル		ごま油 すりごま いりごま	フロッキー	丸鶏がらスープ(粉末) 白こしょう
	クイティオスープ	鶏骨 厚削り 昆布	クイティオ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう
10 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	肉豆腐	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	しらたき 油 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	野菜のごま和えサラダ 大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布	いりごま ごま油	キャベツ 小松菜 人参 大根	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ
11 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	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 にら	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 丸鶏がらスープ(粉末) 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 きゅうり	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末) 穀物酢
12 (水)	鶏チゲ	鶏むね肉 木綿豆腐 鶏骨	ごま油 砂糖	白菜キムチ(保育所抜き) 白菜 にら 長ねぎ にんにく	食塩 白こしょう 清酒 白みそ
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	チキンマリネ	鶏もも肉	小麦粉 油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン	清酒 食塩 白こしょう 穀物酢 食塩 白ワイン
13 (木)	フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参	穀物酢 食塩 からし(保育所抜き) 白こしょう
	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 白こしょう
	塩ラーメン	豚肩肉 なんと カットわかめ 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん 油	にんにく しょうが メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 白こしょう
14 (金)	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも エッグケア 砂糖	きゅうり コーン	砂糖 食塩 白こしょう
	ごきつねごはん もやしのなめたけ和え	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ	精白米 強化米 砂糖 いりごま 油	人参 玉ねぎ ぶなしめじ もやし 小松菜 なめたけ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ
	根菜みそ汁	焼き竹輪 厚削り 昆布	ごま油	大根 ごぼう 人参 長ねぎ ぶなしめじ	白みそ 赤みそ
17 (月)	ごはん	豚肩肉	精白米 強化米		
	豚肉のしょうが炒め		じゃがいもでん粉 油 ごま油 砂糖	しょうが 玉ねぎ 青ピーマン	こいくちしょうゆ 清酒
	切干大根のごまマヨ和え もずくのみそ汁	鶏ささみ 木綿豆腐 沖縄もずく 厚削り 昆布	エッグケア すりごま いりごま	切干し大根 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ
18 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみおし焼き ウインナーと野菜のソテー	ほっけ ポークウィンナー	エッグケア いりごま オリーブ油 有塩バター	人参 キャベツ ほうれん草 コーン	清酒 食塩 コンソメ 食塩 白こしょう
	なめこのみそ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		なめこ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
19 (水)	ごぼうサラダサンドイッチ	まぐろ水煮	ごまパン いりごま エッグケア	ごぼう コーン 人参	こいくちしょうゆ 白こしょう
	チリコンカン	牛ひき肉 蒸し大豆	油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	清酒 チリパウダー トマトピューレ 食塩 コンソメ
	小松菜とベーコンのスープ	小松菜		小松菜 玉ねぎ コーン	コンソメ 食塩 白こしょう
20 (木)	にゅうめん	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	ひやむぎ 砂糖	白菜 大根 小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ 油		
21 (金)	ポークハヤシライス	豚肩肉	精白米 米粒麦 強化米 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ しょうが 水煮マッシュルーム にんにく トマト缶	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース ウスターソース 本みりん こいくちしょうゆ 白こしょう コンソメ 赤ワイン 鶏ガラスープ(液体)
	バターミルクヨーグルト	バターミルクヨーグルト			
25 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	肉みそおでん	鶏ひき肉 豚ひき肉 焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布	こんにゃく 油 砂糖	人参 大根 水煮ひき	こいくちしょうゆ 清酒 白みそ 赤みそ 本みりん
	おひたし(白菜・ほうれん草) ひじきばっば	花がとお ひじきばっば		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
26 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ	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	砂糖 油 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 白こしょう
27 (木)	パンフキンポタージュ	小松菜	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	西洋かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	コンソメ 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏ガラスープ(液体)
	麻婆焼きそば	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐	中華めん 油 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 水煮だけのこ 干しいたけ	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 八丁みそ しろみそ こいくちしょうゆ
	たまごスープ	鶏卵 鶏骨 豚骨	じゃがいもでん粉 いりごま	長ねぎ	丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ 白こしょう
28 (金)	開拓丼	豚ひき肉 大豆ミート 干しひじき	精白米 強化米 米粒麦 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく 枝豆	白みそ こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	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(保育所抜き)
	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

※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。

※6日(木)の『さけるチーズ』と、21日(金)の『バターミルクヨーグルト』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)	585	726	350
炭水化物 (g)	80.2	101.3	54.1
たんぱく質 (g)	25.6	31.2	14.3
脂質 (g)	20.4	24.8	9.2
塩分 (g)	2.0	2.7	1.1