

8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
3 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	にんじんつくね	鶏ひき肉 鶏卵	パン粉 砂糖 ジャがいもでん粉	人参	清酒 白みそ 丸鶏がらスープ(粉末) 本みりん こいくちしょうゆ
	サイコロサラダ		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
	小松菜のみそ汁	油揚げ 厚割り 昆布		小松菜 長ねぎ	赤みそ 白みそ
4 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	じゃがいものそぼろ煮 カレー風味	鶏ひき肉 厚割り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 ジャがいもでん粉	玉ねぎ 人参 しょうが	清酒 カレー粉 こいくちしょうゆ
	たら団子汁	野菜入りたらボール 昆布 厚割り		大根 人参 長ねぎ 新しい食材	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
5 (水)	五目ごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ 厚割り 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
	鶏の唐揚げ	鶏もも肉	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	にんにく しょうが	食塩 こしょう 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	きゅうりの梅おかか和え	鶏ささみ 花がとお		きゅうり キャベツ 梅びしお	こいくちしょうゆ
	じゃがいものみそ汁	油揚げ カットわかめ 厚割り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
6 (木)	冷や麦		ひやむぎ(ゆで)		めんつゆ(四倍濃縮) ミネラルウォーター
	野菜かき揚げ		油	国産野菜で作った野菜かき揚げ	
	棒々鶏サラダ	鶏ささみ	ねりごま ごま油 てんさい糖	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 白みそ 穀物酢
	いなり寿司	油揚げ(甘煮：いなり用)	精白米 強化米 いりごま		
7 (金)	もやしとちくわの ごま酢和え	焼き竹輪	すりごま てんさい糖 いりごま	もやし 人参	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
	人参のかきたま汁	鶏卵 厚割り 昆布		人参	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
17 (月)	豚肉の甘みそ炒め	豚肩肉	油 てんさい糖	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン 切干し大根	清酒 本みりん 白みそ こいくちしょうゆ
	キャベツのみそ汁	油揚げ 厚割り 昆布		キャベツ 人参	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
18 (火)	鮭の焼き漬け	鮭			清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	高野豆腐と野菜の塩炒め	高野豆腐 豚肩肉	油	もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ	丸鶏がらスープ(粉末) 清酒 食塩
	玉ねぎのみそ汁	生揚げ 厚割り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
19 (水)	ピザトースト	ボークウィンナー シュレッドチーズ	食パン	玉ねぎ ビーマン トマト	ケチャップ 白ワイン パシル(粉) コンソメ
	ウィンナーと野菜のソテー	ボークウィンナー	オリーブ油 有塩バター	キャベツ ほうれん草 コーン	コンソメ 食塩
	ミートボールスープ	ミートボール	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参	こいくちしょうゆ コンソメ 食塩 白ワイン
20 (木)	あんかけ焼きそば	豚肩肉 なた	中華めん 砂糖 油 ごま油 ジャがいもでん粉	白菜 人参 乾燥きくらげ 新しい食材 玉ねぎ 水煮だけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく	オイスターソース 清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末) 鶏がらスープ(液体)
	切干大根のごまマヨ和え	鶏ささみ	エッグケア すりごま いりごま	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ
21 (金)	千辛カレー	鶏もも肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 ジャがいも 小麦粉 有塩バター	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 コンソメ ウスターソース こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ(液体)
	元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト			
24 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 にら にんにく しょうが 水煮だけのこ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末)
	フロッコリーのおかか和え	花がとお		フロッコリー 人参	こいくちしょうゆ
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	いりごま ジャがいもでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ こしょう
25 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらざんぎ	まだら	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	ピリから豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚割り 昆布	じゃがいも つきこんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ トウバンジャン(保育所抜き)
26 (水)	ホットドッグ	ボークウィンナー	コッパン(背割り)		ケチャップ
	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 こしょう からし(粉)(保育所抜き)
	夏のみネストローネ	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油 砂糖	人参 キャベツ スズキニ トマト	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体)
27 (木)	肉うどん	豚肩肉 油揚げ 焼き竹輪 厚割り 昆布	うどん てんさい糖	人参 小松菜 長ねぎ たもぎだけ水煮 ごぼう 新しい食材	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも 油		食塩
28 (金)	焼肉丼	豚肩肉	精白米 米粒麦 強化米 油 砂糖 いりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 切干し大根 水煮だけのこ 人参 もやし ビーマン	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末) 本みりん トウバンジャン(保育所抜き)
	きゅうりの中華和え		てんさい糖 ごま油 いりごま	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 香葱 いりごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末) こしょう
31 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	おき焼き風煮	豚肩肉 焼き豆腐 厚割り 昆布	しらたき 焼き豆腐 油 砂糖	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ふのりのみそ汁	ふのり(素干し) 厚割り 昆布	じゃがいも	切干し大根 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、21日(金)と28日(金)です。
 ※保育所のひよこ・ばんだ組は、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。
 ※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おります。
 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利用ください。



【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)	600	765	332
炭水化物 (g)	84.0	109.7	51.6
たんぱく質 (g)	25.3	31.5	13.9
脂質 (g)	20.6	25.4	8.6
塩分 (g)	2.0	2.6	1.2