

7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)	ナン(冷凍)		ナン		
	スーフラー	鶏もも肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	油 ジャがいも	玉ねぎ にんにく 人参 西洋かぼちゃ ぶなしめじ 玉ねぎ ブロッコリー セロリ りんご	白ワイン 食塩 こしょう トマトピューレ カレー粉 コリアンダー オールスパイス チリパウダー コンソメ ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ(液体)
	お揚げかりかりサラダ	油揚げ	オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン	めんつゆ(二倍濃縮)
2 (木)	みぞバターコンラーメン	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 てんさい糖 油 ラード 有塩バター	玉ねぎ にんにく しょうが コーン 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
	野菜の甘酢和え	塩昆布	てんさい糖	キャベツ 人参 きゅうり	穀物酢 食塩
3 (金)	とじめし	鶏むね肉 鶏もも肉	精白米 強化米 砂糖 油	しょうが 玉ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 鶏がらスープ(液体) 食塩 本みりん
	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
	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
6 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ぼっかけのみりん焼き	ぼっかけ	てんさい糖		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	てんさい糖 ごま油 いりごま	もやし 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩
7 (火)	みどけんちん汁	鶏むね肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	つきごんにゃく 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
	ちらし寿司(錦糸卵)	昆布 油揚げ 鶏むね肉 厚削り 錦糸卵	精白米 強化米 てんさい糖 いりごま 油	人参 干ししいたけ 水煮れんこん しょうが 枝豆	清酒 食塩 穀物酢 本みりん こいくちしょうゆ
	七タどうめん汁	鶏むね肉 厚削り 昆布	そうめん(乾) てまりふ	長ねぎ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
8 (水)	七タデザート				七タデザート
	セルフちくわパン	まぐろ水煮 焼きちくわ 粉チーズ	コッペパン エッグクア		食塩 こしょう
	フロコリーのレモン和え		オリーブ油	ブロッコリー	レモン果汁 こしょう 食塩
9 (木)	ミヌストローネ	豚ベーコン	じゃがいも マカロニ 有塩バター 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	ケチャップ コンソメ 赤ワイン こしょう
	あさりうどん	あさり水煮 油揚げ 蒸しかまぼこ カットわかめ 厚削り 昆布	うどん てんさい糖	人参 白菜 長ねぎ	清酒 本みりん 食塩 うすくちしょうゆ
	かぼちゃフライ		油	かぼちゃひき肉フライ	ウスターソース
10 (金)	冷凍みかん			冷凍みかん	
	牛丼	輸入牛もも肉 厚削り 昆布	精白米 強化米 米粒麦 しらたき 油 砂糖	玉ねぎ たまごたけ水煮 水煮たけのこ	こいくちしょうゆ 清酒
	きゅうりのピリっとづけ		ごま油	きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 とうがらし(粉)〈保育所抜き〉
13 (月)	わかめのみそ汁	カットわかめ 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	さばの竜田揚げねぎソース	たいせいようさば(まだら)	小麦粉 じゃがいもでん粉 てんさい糖 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
14 (火)	豚肉と昆布の炒め煮	豚肉 豚肩肉 かつま揚げ 厚削り 昆布	ごま油 てんさい糖	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	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
	ゆかりごはん		精白米 強化米		ゆかり
15 (水)	中華肉じゃが	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん	食塩 丸鶏がらスープ(粉末) 本みりん 清酒
	たけのこ汁(みそ味)	生揚げ 昆布 厚削り	こんにゃく ごま油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ	白みそ 赤みそ
	ココアパン		ココアパン		
16 (木)	肉詰めビーマン	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	油 パン粉 じゃがいもでん粉 てんさい糖	ビーマン 玉ねぎ	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース
	小松菜とささみの胡麻和え	鶏ささみ	すりごま てんさい糖	小松菜	こいくちしょうゆ
	野菜シチュー(災害食)				野菜シチュー(災害食)
17 (金)	どんこラーメン	豚肩肉 牛乳 豚骨 鶏骨 厚削り 昆布	中華めん ラード いりごま	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 乾燥きくらげ 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(粉末)
	スパイシーポテト		じゃがいも 油	食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ	
	夏野菜カレー	豚肩肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご ビーマン コーン ズッキーニ トマト 人参 西洋かぼちゃ 枝豆 トマト 缶	食塩 こしょう カレー粉 カレー粉 クミン コンソメ コリアンダー ターメリック オールスパイス カルダモン チリパウダー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン こいくちしょうゆ 鶏がらスープ(液体)
21 (火)	果物(すいか)			すいか	
	ごはん		精白米 強化米		
	ジャージー牛ハンバーグ	ジャージー牛ハンバーグ	油 てんさい糖	玉ねぎ にんにく	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
22 (水)	コールスロー		砂糖 エッグクア	キャベツ 人参 コーン	食塩 穀物酢 こしょう
	キャベツとベーコンのスープ	豚ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	クロワッサン		クロワッサン		
23 (木)	チキンカツ	鶏むね肉	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 ウスターソース
	ラタトゥイユ	ポークウィンナー 蒸し大豆	オリーブ油	ズッキーニ ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ トマト トマト缶 にんにく しょうが	食塩 こしょう コンソメ ケチャップ
	コンソメスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	パセリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
24 (金)	鶏ひき肉 大豆ミート	スバゲティ 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 チンメンジャン 清酒 鶏がらスープ(液体)	
	洋風スープ	豚ベーコン	オリーブ油 焼きふ	玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末)
	チキンライス	鶏むね肉	精白米 強化米 油 有塩バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 枝豆	ケチャップ コンソメ 食塩
27 (月)	星のコロッケ(30)		星のコロッケ 油		ウスターソース
	ふわふわスープ	豚ベーコン 鶏卵 粉チーズ	じゃがいも パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ
	ごはん		精白米 強化米		
28 (火)	黒ごまつね	鶏ひき肉 大豆ミート 絹ごし豆腐 鶏卵	油 パン粉 黒いりごま てんさい糖	玉ねぎ しょうが	食塩 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	おひたし(白菜・ほうれん草)	花がつか		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
	もずくのみそ汁	木綿豆腐 豚肩肉 沖縄もずく 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
29 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉の甘みそ炒め	豚もも肉	油 砂糖	にんにく もやし 玉ねぎ 人参 ビーマン	清酒 本みりん 白みそ こいくちしょうゆ
	キャベツとりのナムル	焼きのり	ごま油 砂糖 いりごま	キャベツ きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ
30 (木)	すまし汁(大根・ふ)	厚削り 昆布	焼きふ	大根 人参 小松菜	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 あおのり	小麦粉 エッグクア	キャベツ	顆粒和風だし 揚げ玉 お好み焼きソース
	和風大根ツナサラダ	まぐろ水煮	てんさい糖 いりごま ごま油	大根 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ
31 (金)	ジャーマンスープ	豚ベーコン	じゃがいも	干ししいたけ	鶏がらスープ(液体) コンソメ 食塩
	冷やしごまだれうどん	鶏ささみ	うどん	きゅうり 人参 もやし	ごまスープの素 ミネラルウォーター
	春巻	春巻	油		
31 (金)	大根葉とじゃこのおにぎり	しらす干し(微乾燥品)	精白米 強化米 ごま油	大根葉	食塩
	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏もも肉	エッグクア		白ワイン 食塩 白みそ パセリ(乾)
	あげとじゃが芋のみそ汁	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、毎日牛乳がつけます。赤の食品です。
 今月のりくべつ牛乳は、3日(金)と10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)	628	788	340
炭水化物 (g)	81.8	107.0	49.8
たんぱく質 (g)	27.2	33.8	13.5
脂質 (g)	22.7	26.9	9.6
塩分 (g)	2.4	3.1	1.4