

# 6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		
	肉野菜コンソメ炒め	豚肩肉	油 有塩バター	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン もやし	清酒 食塩 本みりん コンソメ こいくちしょうゆ
	おひだし(白菜・ほうれん草) みぞ汁(豆腐・わかめ)	花がらお 木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		白菜 ほうれん草 長ねぎ	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ
2 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	キャベツのマヨ炒め といごほう汁 なっとう	豚ひき肉 鶏むね肉 厚削り 昆布 納豆	エッグケア 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	オイスターソース 清酒 こいくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ 食塩
	コッペパン		コッペパン		
3 (水)	高野豆腐のハンバーグ ごほうサラダ 小松菜とベーコンのスーフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏卵 まぐろ水煮 豚骨	油 パン粉 砂糖 有塩バター いりごま エッグケア	玉ねぎ ごほう コーン 人参 小松菜 玉ねぎ コーン	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン クチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ こしょう コンソメ 食塩 こしょう
	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツボンチ	鶏むね肉 油揚げ なると 昆布 厚削り 焼き竹輪 あおのり 白玉(保育所抜き)	うどん 砂糖 ジャがいもでん粉 小麦粉 油 白玉(保育所抜き)	水菜のみこ 水菜だけのこ 水菜のみこ 水菜のみこ 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 炭酸飲料類(サイダー)
	切干大根の混ぜごはん 肉団子 ミルク豚汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 厚削り 昆布 肉団子 豚もも肉 木綿豆腐 牛乳 厚削り 昆布		精白米 強化米 ごま油 砂糖 ジャがいも こんにゃく 油	玉ねぎ 人参 切干大根 枝豆 にんにく ごほう 大根 人参 長ねぎ
4 (木)	ごはん		精白米 強化米		
	さけの塩焼き 五目豆 鶏肉のみぞ汁	鮭 蒸し大豆 鶏もも肉 厚削り 昆布 鶏むね肉 油揚げ 厚削り 昆布		ごんにゃく 油 砂糖 人参 干しいたけ 人参 玉ねぎ	清酒 食塩 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 白みそ 赤みそ
	麻婆豆腐 くさわかめ中華和え クィンナーズスープ	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 くさわかめ 豚ロースハム ホークウィンナー 鶏骨	油 砂糖 ジャがいもでん粉 砂糖 ごま油 いりごま オリーブ油	しょうが にんにく 玉ねぎ 水菜だけのこ 枝豆 キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 ハドミそ 白みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ(液体) こいくちしょうゆ 穀物酢
5 (金)	ごはん		精白米 強化米		
	揚げパン・さとう サイコロサラダ ポトフ	豚ロースハム ホークウィンナー 鶏骨	ソフトフランスパン 油 砂糖 砂糖 ごま油 ジャがいも	人参 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう
	担々麺 ハワイサラダ	豚ひき肉 水素大豆 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し 豚ロースハム	中華めん 油 砂糖 すりごま ねりごま ごま油 砂糖 いりごま	長ねぎ にんにく しょうが コーン チンゲン菜 もやし メンマ 玉ねぎ 人参 切干大根 人参	清酒 こいくちしょうゆ 白みそ 食塩 ラー油(保育所抜き) トウバンジャン(保育所抜き) こいくちしょうゆ 穀物酢
9 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	シカキマカレー(ライス) ナタデココヨーグルト	鹿ひき肉 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 水素大豆 ヨーグルト	精白米 米粒麦 強化米 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 ビーマン コーン しょうが にんにく	カレー粉 ミニ コリアンダー ターメリック オリーブオイル チリパウダー カルダモン カレールフ コンソメ 中濃ソース クチャップ こいくちしょうゆ 赤ワイン
	厚揚げと豚肉の味噌炒め 許の物(わかめ・春雨) だもぎたけのみぞ汁	豚肩肉 生揚げ カットわかめ 厚削り 昆布	つきごんにゃく 油 砂糖 香辛 砂糖 ジャがいも	人参 さやいんげん きゅうり だもぎたけ水素 玉ねぎ	白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ
15 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	いけんの蒲焼き風 れんごんのさんびら さつまいものみぞ汁 食パン	まいゆし 干しひじき さつま揚げ 厚削り 昆布 豚肩肉 厚削り 昆布	ジャがいもでん粉 油 砂糖 油 砂糖 いりごま 油 さつまいも つきごんにゃく	しょうが 水素れんごん 人参 大根 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 清酒 白みそ 赤みそ
	食パン		食パン		
16 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ニョッキ入りシチュー フロッキーのマヨ和え 焼きそば サンラータン 温州みかんゼリー	豚もも肉 牛乳 脱脂粉乳 鶏ささみ 豚肩肉 豚もも肉 木綿豆腐 鶏卵 厚削り 鶏骨 温州みかんゼリー	ポテトニョッキ 油 小麦粉 有塩バター エッグケア 蒸し中華めん 油 ごま油 ジャがいもでん粉 温州みかんゼリー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン 乾燥きくらげ 水菜だけのこ 人参	清酒 バセリ(乾) 食塩 こしょう コンソメ 白ワイン 鶏がらスープ(液体) 焼きそばソース こいくちしょうゆ 穀物酢 清酒 こしょう 丸鶏がらスープ(粉末) ラー油(保育所抜き)
	やきとじ丼 和風枝豆サラダ どさんこ汁	焼鳥缶 鶏卵 厚削り 昆布 豚ロースハム 干しひじき 豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	精白米 強化米 油 エッグケア 砂糖 いりごま ジャがいも 油 有塩バター	キャベツ 枝豆 人参 コーン 大根 人参 玉ねぎ	白みそ こしょう 白みそ 赤みそ
17 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	ひき肉ごまじゃが フロッキーナムル 大根と油揚げのみぞ汁	豚ひき肉 大豆ミート 厚削り 昆布 油揚げ 厚削り 昆布	ジャがいも 油 砂糖 いりごま ごま油 すりごま いりごま	玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー 大根	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 丸鶏がらスープ(粉末) こしょう 白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
22 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	中華炒め 水餃子スープ	豚肩肉 水餃子 鶏骨	砂糖 油 ジャがいもでん粉 ごま油	チンゲン菜 白菜 人参 水菜だけのこ 乾燥きくらげ しょうが にんにく	清酒 丸鶏がらスープ(粉末) オイスターソース こいくちしょうゆ 鶏がらスープ(液体) こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末) こしょう 清酒 食塩
	ミルクパン		ミルクパン		
23 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	白身魚のフライ もずくサラダ オニオンスープ	白身魚のフライ 沖繩もずく ホークウィンナー	油 ごま油 砂糖 いりごま 有塩バター 油	もやし 人参 玉ねぎ 人参 エリンギ	ウスターソース こいくちしょうゆ 穀物酢 コンソメ 食塩 こしょう
	餃子トースト グリーンサラダ	鮭 牛乳 生クリーム(乳脂肪) オリーブ油	スバグティ 油 小麦粉 有塩バター オリーブ油	小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	食塩 コンソメ こしょう 白ワイン 食塩 レモン果汁 こしょう
24 (水)	ごはん		精白米 強化米 有塩バター		
	ベーコンピラフ スパイシーチキン トルコ風野菜のスーフ	豚もも肉 ホークウィンナー 牛乳 脱脂粉乳	油 有塩バター 小麦粉 油 有塩バター	玉ねぎ 人参 枝豆 水素マッシュルーム にんにく しょうが 水素マッシュルーム	白ワイン 食塩 コンソメ コンソメ 食塩 バセリ(乾) こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
25 (木)	ごはん		精白米 強化米		
	チャフケ チョレギサラダ たまご入りトックスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 カットわかめ 焼きのり 鶏むね肉 鶏卵 鶏骨	香辛 油 砂糖 いりごま ごま油 ごま油 砂糖 いりごま トック ごま油 いりごま	にんにく 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん こしょう 食塩 丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ 穀物酢 丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ 食塩 こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
29 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚のみぞ焼き ひじきの煮物 しいたけのみぞ汁	豚肩肉 干しひじき さつま揚げ 油揚げ 蒸し大豆 厚削り 昆布 生揚げ 厚削り 昆布	砂糖 油 砂糖 油 砂糖	人参 人参	清酒 本みりん 白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 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、5日(金)と19日(金)です。  
 ※保育所のひよこ・ぼんだ組は、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)	588	759	328
炭水化物 (g)	80.0	105.7	50.3
たんぱく質 (g)	26.1	32.9	13.8
脂質 (g)	20.4	25.4	8.6
塩分 (g)	2.0	2.8	1.2