

10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 体の働きを整える	その他
1 (木)	1 つ汁ナポリタン(静岡) かぼちゃサラダ	豚ベーコン ポークウィンナー 生クリーム 鶏骨 豚骨 豚ロースハム プロセスチーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 砂糖 エッグケア	人参 セロリ チンゲン菜 玉ねぎ 水菜マッシュルーム にんにく トマト缶 西洋かぼちゃ コーン	クチャップ ウスターソース 丸鶏がらスープ(脂未) コンソメ 赤ワイン 水浸水 食塩 こしょう
2 (金)	2 肉みそビビンバ くずし豆腐のスーフ	豚ひき肉 鶏ひき肉 水菜大豆 絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	精白米 強化米 米粒麦 砂糖 油 ごま油 じゃがいもでん粉 ごま油	長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 切干し大根 ほうれん草 干しいれ 長ねぎ しょうが	トウバンジャン(保蔵所抜き) 白みそ 清酒 食塩 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(脂未) こいくちしょうゆ こしょう
5 (月)	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 酢の物(キャベツ・わかめ・春雨) 白菜のみど汁	豚肩肉 生揚げ カットわかめ カットわかめ 厚揚げ 昆布	精白米 強化米 つきごんにゃく 油 砂糖 春雨 砂糖	人参 きゅうり 白菜 人参	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
6 (火)	ごはん チンジャオロース きのこの中華和え チンゲン菜のスーフ	豚肩肉 厚揚げ 昆布 豚ロースハム 豚ベーコン 鶏骨 昆布 厚揚げ	精白米 強化米 小麦粉 じゃがいも ごま油 油 砂糖 ごま油 砂糖 いりごま 春雨	水菜だけのご ピーマン 赤パプリカ しょうが にんにく えのきたけ ぶなしめじ もやし きゅうり チンゲン菜	食塩 こしょう 清酒 丸鶏がらスープ(脂未) オイスターソース こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
7 (水)	7 かぼちゃパン 日本海産ほっけフライ ささみサラダ 担々スープ	ほっけフライ 鶏ささみ 豚ひき肉 水菜大豆 鶏卵 鶏骨	油 砂糖 ごま油 いりごま 油 春雨 砂糖 すりごま ねりごま	 キャベツ 人参 きゅうり 人参 もやし えのきたけ 長ねぎ	ウスターソース こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油(保蔵所抜き) トウバンジャン(保蔵所抜き) 白みそ こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(脂未)
8 (木)	8 田舎うどん きなこボテト	鶏もも肉 焼き竹輪 油揚げ 厚揚げ 昆布 きな粉	うどん 砂糖 ねりごま じゃがいも 油 砂糖	たまごだけ水菜 小松菜 長ねぎ 人参 大根 	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 白みそ 赤みそ 食塩
9 (金)	9 焼き豚チャーハン もやしのナムル 春雨スーフ	豚ばら肉 豚ロースハム 鶏むね肉 鶏骨 厚揚げ 昆布	精白米 強化米 油 ごま油 ごま油 砂糖 いりごま 春雨	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン もやし ほうれん草 白菜 人参 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ(脂未) こしょう 穀物酢 こいくちしょうゆ コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
13 (火)	13 ごはん さばの香味揚げ 野菜の甘酢和え たまごだけのみど汁	たいせいやさば(ほっけ) 塩昆布 油揚げ 厚揚げ 昆布	精白米 強化米 小麦粉 じゃがいもでん粉 油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり たまごだけ水菜 玉ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 白みそ 赤みそ
14 (水)	14 ミルクパン 和風れんこんハンバーグ フレンチサラダ 洋風スーフ	 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 牛乳 豚ベーコン 鶏骨	ミルクパン 油 バン粉 砂糖 じゃがいもでん粉 オリーブ油 オリーブ油 焼きさ	 玉ねぎ 水菜れんこん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	 食塩 こしょう 本みりん こいくちしょうゆ 清酒 穀物酢 食塩 からし(粉)(保蔵所抜き) こしょう コンソメ こいくちしょうゆ
15 (木)	15 おどラーメン 餃子ロール	豚ひき肉 水菜大豆 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布 	中華めん すりごま 砂糖 油 ラード 油	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 人参 メンマ 長ねぎ ほうれん草 	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 餃子ロール
16 (金)	16 中華丼 肉しょうまい えのきのみど汁	豚肩肉 肉しょうまい 生揚げ 厚揚げ 昆布	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 じゃがいもでん粉 	しょうが にんにく もやし 白菜 玉ねぎ 人参 水菜だけのご 乾燥さくらげ 干しいれ 長ねぎ	オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 白みそ 赤みそ
19 (月)	19 ごはん ホイコーロー 枝豆サラダ ねぎごまスーフ	豚もも肉 豚ロースハム 干しひじき 豚ひき肉 鶏骨	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 油 春雨 いりごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし 枝豆 人参 長ねぎ 乾燥さくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 白みそ オイスターソース チンメンジャン こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(脂未) こしょう
20 (火)	20 ごはん チーズつくね 梅かつお和え 玉ねぎといものみど汁	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 大豆ミート 干しひじき プロセスチーズ 花かつお 厚揚げ 昆布	精白米 強化米 油 バン粉 砂糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	枝豆 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 白菜 小松菜 梅びしお	食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体) 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ
21 (水)	21 黒糖パン マカロニグリーム煮 コールスロー	 鶏むね肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ 	黒糖パン マカロニ 油 有塩バター 小麦粉 砂糖 エッグケア 油	 人参 玉ねぎ 水菜マッシュルーム 枝豆 キャベツ 人参 コーン	コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体) パセリ(乾) 食塩 穀物酢 こしょう
22 (木)	22 ミートソーススパゲティ みわるわスーフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 豚ベーコン 鶏卵 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 じゃがいもでん粉 じゃがいも バン粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 水菜マッシュルーム りんご にんにく トマト缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草	トマトピューレ クチャップ ウスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 食塩 こしょう パセリ(乾) コンソメ こしょう
23 (金)	23 秋野菜カレー フルーツミックス ごはん	鶏もも肉 高し大豆 精白米 強化米	玉ねぎ 強化米 米粒麦 油 さつまいも 有塩バター 小麦粉 	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 ぶなしめじ にぼう 枝豆 トマト缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	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 ネリワスター カルダモン クチャップ 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(液体)
26 (月)	26 ひき肉ごまじゃが からし和え みぞけんちん汁	豚ひき肉 大豆ミート 厚揚げ 昆布 焼き竹輪 鶏むね肉 木綿豆腐 厚揚げ 昆布	じゃがいも 油 砂糖 いりごま 砂糖 つきごんにゃく 油	玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 白菜 人参 大根 こぼう 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ からし(粉)(保蔵所抜き) 清酒 白みそ 赤みそ
27 (火)	27 ごはん ヤンニョムチキン わかめサラダ トックスーフ	鶏もも肉 カットわかめ 鶏むね肉 鶏骨	精白米 強化米 小麦粉 じゃがいもでん粉 油 砂糖 ごま油 いりごま 油 砂糖 いりごま トック ごま油 いりごま	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	食塩 清酒 クチャップ こいくちしょうゆ 本みりん コチュジャン こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ 食塩 こしょう
28 (水)	28 食パン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	鶏もも肉 豚ロースハム	食パン じゃがいも 砂糖 オリーブ油 じゃがいも エッグケア 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 水菜マッシュルーム にんにく トマト缶 きゅうり コーン	丸鶏がらスープ(脂未) 赤ワイン クチャップ こしょう コンソメ 食塩 こしょう
29 (木)	29 焼きそば サンラータン	豚肩肉 豚もも肉 木綿豆腐 鶏卵 厚揚げ 鶏骨	煮し中華めん 油 ごま油 じゃがいもでん粉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 乾燥さくらげ 水菜だけのご 人参	焼きそばソース こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油(保蔵所抜き) 清酒 丸鶏がらスープ(脂未) こしょう
30 (金)	30 切干大根の混ぜごはん 鯛路産たらフライ ミルク餅汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ 昆布 鯛路産たらフライ 豚もも肉 木綿豆腐 牛乳 厚揚げ 昆布	精白米 強化米 ごま油 砂糖 油 じゃがいも ごんにゃく 油	玉ねぎ 人参 切干し大根 枝豆 にんにく こぼう 大根 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 白みそ 赤みそ

※保育所以外、毎日牛乳が付きまます。赤の食品です。
 今月のりくべつ牛乳は、2日(金)と23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あります。
 ※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)	599	761	341
炭水化物 (g)	83.3	108.3	53.7
たんぱく質 (g)	26.2	32.8	13.9
脂質 (g)	21.0	25.9	9.1
塩分 (g)	2.0	2.8	1.1