

9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		
	ほっけのごましょうゆ焼き	ほっけ	いりごま		こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	五目豆	煮し大豆 鶏もも肉	こんにゃく 油 砂糖	人参 芋しいしめじ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	しめじのみぞ汁	油揚げ 厚揚げ 昆布		ぶなしめじ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
2 月	ミルクパン		ミルクパン		
	チキンのマーマレード焼き	鶏もも肉	オリーブ油	にんにく	マーマレード こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	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
	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 こしょう 白ワイン
3 月	チキンのみぞクリームパスタ	鶏もも肉 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	にんにく 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ	食塩 こしょう 白ワイン 白みそ コンソメ
	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう パセリ(乾)
4 月	わかめごはん		精白米 強化米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	肉じゃが	豚肩肉 厚揚げ 昆布	じゃがいも しらす干し 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	中華風即席漬け		ごま油	きゅうり 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ
	かきたまみぞ汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚揚げ	じゃがいもでん粉	人参 小松菜	白みそ 赤みそ
7 月	ごはん		精白米 強化米		
	いり鶏	鶏もも肉 なたと 高野豆腐 厚揚げ 昆布	こんにゃく 砂糖 油	しょうが 人参 さやいんげん 水煮だけのこ こぼろ 芋しいしめじ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚揚げ 昆布	じゃがいも つきこんにゃく ごま油	玉ねぎ こぼろ 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
	冷凍パイ			冷凍パイ	
8 月	ごはん		精白米 強化米		
	さほみそ	たいせいようさば(まだら)	砂糖	しょうが	清酒 白みそ
	にんじりしりしり	まぐろ水煮 厚揚げ 昆布	ごま油 いりごま	人参	本みりん こいくちしょうゆ
	過渡汁	豚肩肉 なたと カットわかめ 昆布 厚揚げ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし	清酒 白みそ 赤みそ
9 月	黒糖パン		黒糖パン		
	ポークビーンズ	煮し大豆 豚もも肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく ぶなしめじ	トマトピューレ ケチャップ こいくちしょうゆ コンソメ パセリ(乾)
	マカロニサラダ	豚ロースハム	マカロニ エッグクア	人参 枝豆	食塩 こしょう
	しょうゆラーメン	豚肩肉 なたと 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
11 月	青のりポテト	あおのり	じゃがいも 油		食塩
	親子丼	鶏卵 鶏もも肉 高野豆腐 厚揚げ 昆布	精白米 強化米 米粒麦 砂糖	玉ねぎ 芋しいしめじ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	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(乾)(保育所抜き)
	たまごだけのみぞ汁	木綿豆腐 厚揚げ 昆布		たまごだけ水煮 長ねぎ	白みそ 赤みそ
14 月	ごはん		精白米 強化米		
	豚ニラ	豚肩肉	油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にら 玉ねぎ 人参 もやし	オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも エッグクア 砂糖	きゅうり コーン	食塩 こしょう
	オニオンスープ	豚ベーコン	有塩バター	玉ねぎ 人参 エリンギ	コンソメ 食塩 こしょう
15 月	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐	油 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮だけのこ 枝豆	トマトピューレ(保育所抜き) 清酒 ハチみそ 白みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ(液体)
	ひじきとコーンのサラダ	干しひじき まぐろ水煮	砂糖 ごま油	コーン 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	中華スープ	鶏むね肉 絹ごし豆腐 鶏骨	ごま油	人参 ほうれん草 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末) 清酒 こしょう
16 月	食パン		食パン		
	ホワイトシチュー	鶏もも肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	じゃがいも 油 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体)
	厚揚げのサラダ	生揚げ	小麦粉 じゃがいもでん粉 油 砂糖 ごま油 いりごま	しょうが キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 清酒 穀物酢 こしょう
	けんちんうどん	豚肩肉 油揚げ 昆布 厚揚げ	うどん つきこんにゃく 油 砂糖	人参 大根 こぼろ 長ねぎ 小松菜 芋しいしめじ	本みりん こいくちしょうゆ 食塩 清酒
17 月	北海道産たまねぎコロッケ		油		北海道産たまねぎコロッケ(丸焼き)
	十五夜デザート				十五夜デザート
18 月	ガバオライス	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	精白米 強化米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 すりごま じゃがいも(じん粉)	人参 玉ねぎ ビーマン エリンギ にんにく しょうが	食塩(パセリ) 白みそ こいくちしょうゆ オイスターソース 丸鶏がらスープ(粉末) レモン果汁 こしょう
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 砂糖 ごま油 いりごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(乾)(保育所抜き)
	大根スープ	鶏むね肉 厚揚げ 昆布		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
24 月	たらのチーズ焼き	まだら シュレッドチーズ			食塩 こしょう 白ワイン
	切干大根のごま和え	鶏ささみ	すりごま 砂糖	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ
	具だくさんみぞ汁	鶏むね肉 油揚げ 厚揚げ 昆布		人参 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ	白みそ 赤みそ
25 月	チキンヨーグルトカレー	鶏もも肉 ヨーグルト 煮し大豆	精白米 米粒麦 強化米 油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	食塩 こしょう カレールウ 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) トマトピューレ
	果物(バナナ)			バナナ	
28 月	ごはん		精白米 強化米		
	白身魚のフライ	白身魚のフライ	油		ウスターソース
	れんごんのさびら	干しひじき さつま揚げ 厚揚げ 昆布	油 砂糖 いりごま	水煮れんこん 人参	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐 厚揚げ 昆布		長ねぎ 芋しいしめじ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
29 月	ごはん		精白米 強化米		
	高野豆腐のチャンプル	高野豆腐 豚肩肉	油 ごま油	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ 水煮だけのこ にんにく	丸鶏がらスープ(粉末) 清酒 食塩 こいくちしょうゆ こしょう
	鶏団子汁	鶏こぼすり身ボール 昆布 厚揚げ		大根 人参 長ねぎ 芋しいしめじ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	冷凍みかん			冷凍みかん	
30 月	揚げパン・キャラメル		ソフトフランスパン 油		ミルクキャラメル 食塩
	クラムチャウダー	あさり水煮 豚ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ	コンソメ パセリ(乾) こしょう
	カラフルサラダ		オリーブ油 砂糖	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	レモン果汁 食塩 こしょう

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。赤の食品です。

今月のりくべつ牛乳は、11日(金)と18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)	599	758	348
炭水化物 (g)	84.3	108.9	55.3
たんぱく質 (g)	25.9	32.1	14.0
脂質 (g)	20.5	25.3	8.8
塩分 (g)	1.8	2.5	1.0