

4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
6 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	肉じゃが	肉じゃが			
	もやしのカレーサラダ	ポークハム	エッグア 砂糖 油	もやし	穀物酢 食塩 カレー粉
7 (火)	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 食塩 水道水
	ごはん		精白米 強化米		
	じゃがいものどぼろ煮	鶏むね肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 しょうが	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ
8 (水)	おひたし	花がっお		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
	ふりのみど汁	木綿豆腐 ふりの(素干し) 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ミルクパン		ミルクパン		
9 (木)	ガーリックチキン	鶏もも肉	有塩バター	にんにく	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	コールスロー		砂糖 エッグア 油	キャベツ 人参 コーン	食塩 穀物酢 こしょう
	大豆とウィンナーのスープ	ポークウィンナー 蒸し大豆 鶏骨		玉ねぎ コーン	コンソメ 食塩 こしょう
10 (金)	ミートソーススパゲティ	鶏むね肉 豚むね肉 大豆ミート	スパゲティ オリーブ油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 ビーマン 水煮マッシュルーム りんご にんにく トマト缶	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう パセリ(乾)
	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	パセリ(乾) 白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
11 (土)	ピビンパチャーハン	豚もも肉 鶏卵	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油	人参 長ねぎ もやし しょうが にんにく 白菜キムチ(保育所抜き)	丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	きゅうりの中華和え		砂糖 ごま油 いりごま	きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
12 (日)	白菜と肉団子のスープ	ミートボール 鶏骨・豚骨		白菜 人参 干しいちじ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
	豆腐の中華煮	木綿豆腐 豚肩肉	油 砂糖 ごま油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん 干しいちじ しょうが にんにく	清酒 本みりん こいくちしょうゆ こしょう 丸鶏がらスープ(粉末) 鶏がらスープ(液体)
13 (月)	春雨サラダ	ポークハム	春雨 砂糖 ごま油 いりごま	乾燥きくらげ キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 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		
14 (火)	さけザンギ	鮭	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	しょうが	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ	丸鶏がらスープ(粉末)
	ピリから豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 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 コチュジャン(保育所抜き)
15 (水)	バターロール		バターロール		
	クリームシチュー	鶏むね肉 脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ	じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 コーン 水煮マッシュルーム	白ワイン コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体) パセリ(乾)
	フロッキーのホットサラダ	粉チーズ	オリーブ油	フロッキー にんにく	食塩 こしょう
16 (木)	清見オレンジ			清見オレンジ	
	塩ラーメン	豚肩肉 なたと カットわかめ 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん 油	にんにく しょうが メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう
17 (金)	じゃがバター		じゃがいも 油 有塩バター		食塩
	千金カレー	鶏もも肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒麦 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 トマト缶	食塩 こしょう カレー粉 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 干しパウダー カルダモン 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)
	お祝いクレープ				お祝いクレープ
18 (土)	ごはん		精白米 強化米		
	豚の南部焼き(ごま焼き)	豚肩ロース	いりごま	にんにく しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ふきのみどきんぴら	さつま揚げ 昆布 厚削り	つきこんにゃく 砂糖 ごま油	水菜 人参	こいくちしょうゆ 白みそ 本みりん
19 (日)	せんべい汁	鶏むね肉 昆布 厚削り	かやせせんべい	大根 人参 干しいちじ 長ねぎ	清酒 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ
	ごはん		精白米 強化米		
	ホイコーロー	豚もも肉	油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 ビーマン キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 白みそ テンメンジャン
20 (月)	わかめサラダ	カットわかめ	油 砂糖 いりごま	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	ワンタンスープ	木綿豆腐 鶏骨	ワンタンの皮	人参 長ねぎ 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 清酒 こしょう 丸鶏がらスープ(粉末)
	食パン		食パン		
21 (火)	ジャージー牛ハンバーグ	ジャージー牛ハンバーグ	有塩バター 油	玉ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	ジャーマンポテト	豚ベーコン ポークウィンナー	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく	パセリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
	コンソメスープ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン	パセリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
22 (水)	かしわうどん	鶏むね肉 なたと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 大根 小松菜 長ねぎ 干しいちじ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩
	十勝大豆コロッケ	十勝大豆コロッケ	油		ウスターソース
23 (木)	三色丼	鶏むね肉 豚むね肉 大豆ミート 鶏卵	精白米 米粒麦 強化米 油 砂糖	さやいんげん	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	白菜のレモン漬			白菜 かぶ	レモン果汁 食塩
24 (金)	小松菜のみど汁	生揚げ 厚削り 昆布		小松菜 ふなめしじ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	しらたき 焼きふ 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
25 (土)	芋団子汁	厚削り 昆布	芋ちいももち	たまごだけ水煮 大根 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	剣路産鰯フライ	剣路産鰯フライ(すけそうだら)	油		水道水
26 (日)	切干大根の中華炒め	焼き竹輪 干しひじき	ごま油 砂糖	切干大根 人参	ウスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	たまねぎのみど汁	カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
27 (月)	麻婆豆腐	鶏むね肉 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	清酒 白みそ 白みそ こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(液体) トウバンジャン(保育所抜き)
	くさわかめ中華和え	くさわかめ ポークハム	砂糖 ごま油 いりごま	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	たまごスープ	鶏卵 鶏骨・豚骨	いりごま じゃがいもでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ(液体) こいくちしょうゆ こしょう

※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、17日(金)と24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)	591	753	317
炭水化物 (g)	82.0	106.8	49.1
たんぱく質 (g)	26.4	32.9	13.5
脂質 (g)	19.8	24.5	8.1
塩分 (g)	2.0	2.8	1.1