

5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 (金)	ごはん		精白米 強化米		
	炒り豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏卵	つきこんにゃく 油 砂糖	人参 ほうれん草 水煮だけのこ	干しいたけ さいとうしょうゆ 食塩
	もやしのナムル	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いらごま	もやし ほうれん草	穀物酢 さいとうしょうゆ
7 (木)	春雨スープ	鶏むね肉 鶏骨 厚削り 昆布	春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ さいとうしょうゆ 食塩 こそよう
	ごはん		精白米 強化米		
	鶏肉と大豆の甘辛炒め 根菜みぞ汁	鶏むね肉 蒸し大豆 焼き竹輪 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しょうが ビーマン 玉ねぎ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ ぶなしめじ	さいとうしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 赤みそ
8 (金)	わかめごはん		精白米 強化米 いらごま		清酒 わかめごはんの素
	ザンザシ	鶏もも肉	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	清酒 さいとうしょうゆ 穀物酢
	梅かつお和え	花かつお		もやし 小松菜 梅びしお	さいとうしょうゆ
11 (月)	ごま汁	鶏むね肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油 すりごま ねりごま つきこんにゃく	人参 大根 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	肉じゃが ごま和え しめじのみぞ汁	豚肩肉 厚削り 昆布 油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも しらすだき 油 砂糖 すりごま いらごま 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 もやし 人参 ぶなしめじ 玉ねぎ 人参	清酒 さいとうしょうゆ 本みりん さいとうしょうゆ 白みそ 赤みそ
12 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばのみそ煮	さばのみそ煮(ほきのみそ煮)			
	五目きんぴら 吉野汁(奈良県)	豚肩肉 さつま揚げ 厚削り 昆布 油揚げ 木綿豆腐 鶏むね肉 厚削り 昆布	つきこんにゃく 油 砂糖 じゃがいもでん粉	人参 ごぼう さやいんげん 人参 長ねぎ	さいとうしょうゆ 清酒 食塩 清酒 さいとうしょうゆ
13 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	たらのマヨネーズ焼き	まだら	エッグクア		食塩 こそよう 白ワイン レモン果汁 パセリ(乾)
	アスパラとベーコンのソテー ポークビーンズ	アスパラ 豚もも肉	オリーブ油 有塩バター じゃがいも 油 砂糖	アスパラガス コーン 玉ねぎ 人参 にんにく ぶなしめじ	食塩 こそよう トマトピューレ ケチャップ コンソメ さいとうしょうゆ パセリ(乾)
14 (木)	カレーうどん	鶏むね肉 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 油 じゃがいもでん粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 たまごだけ水煮 ごぼう	カレー粉 カレー粉 清酒 本みりん さいとうしょうゆ めんつゆ
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも 油		食塩
	韓国風豚もやし丼	豚肩肉	精白米 米粒麦 強化米 油 ごま油 いらごま	玉ねぎ もやし ビーマン 人参	清酒 白みそ 本みりん コチュジャン(保育所抜き)
15 (金)	ひじきのサラダ	干しひじき	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	さいとうしょうゆ 穀物酢 こそよう
	切干大根のみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		切干し大根 人参	赤みそ 白みそ
	だけのごごはん	鶏もも肉 油揚げ 厚削り 昆布	精白米 強化米 油 砂糖	水煮だけのこ 人参	清酒 食塩 本みりん さいとうしょうゆ
18 (月)	ぶりフライ	ぶりフライ	油		ウスターソース
	さつま汁	鶏むね肉 厚削り 昆布	さつままいも つきこんにゃく 油	人参 大根 長ねぎ しょうが	清酒 白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
19 (火)	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 さいとうしょうゆ 清酒 本みりん
	フロッコリーのツナ和え	まぐろ水煮	砂糖 いらごま	冷凍フロッコリー	さいとうしょうゆ
	じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
20 (水)	コッパン		コッパン		
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ	油		ウスターソース
	ほうれん草とハムのサラダ	豚ロースハム	油 砂糖 いらごま	ほうれん草 コーン もやし	さいとうしょうゆ 穀物酢 こそよう
21 (木)	アルファベットスープ	ポークウィンナー 鶏骨	アルファベットマカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 コーン	さいとうしょうゆ コンソメ こそよう 白ワイン
	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 さいとうしょうゆ 食塩 こそよう
	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 こそよう
22 (金)	しょうが焼きごはん	豚肩ロース	精白米 強化米 ごま油	しょうが	さいとうしょうゆ 清酒 本みりん
	小松菜とささみのマヨ和え	鶏ささみ	エッグクア	小松菜	
	高野豆腐のみぞ汁	高野豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
25 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみいん焼き	ほっけ	砂糖		清酒 本みりん さいとうしょうゆ
	ふきの油炒め みぞけんちん汁	さつま揚げ 厚削り 昆布 花かつお 鶏もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	砂糖 油 つきこんにゃく 油	水煮ふき 人参 干しいたけ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	さいとうしょうゆ 本みりん 清酒 白みそ 赤みそ
26 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	トンテキ	豚肩ロース	砂糖	にんにく	食塩 こそよう 本みりん さいとうしょうゆ ウスターソース ケチャップ
	切干大根の炒り煮 もやしのみぞ汁	油揚げ さつま揚げ 厚削り 昆布 油揚げ 厚削り 昆布	油 砂糖	切干し大根 人参 もやし 人参	さいとうしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 赤みそ
27 (水)	食パン		食パン		
	ジャージー牛ハンバーグ	ジャージー牛ハンバーグ	砂糖		さいとうしょうゆ 本みりん 清酒
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	いらごま	長ねぎ 玉ねぎ 人参	丸鶏がらスープ(粉末) さいとうしょうゆ こそよう
28 (木)	スパゲティ・カルボナーラ	スパゲティ カルボナーラソースベース 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油	水煮マッシュルーム 玉ねぎ 人参 にんにく	コンソメ 食塩 こそよう 白ワイン パセリ(乾)
	レタスとたまごのスープ	鶏卵 豚骨		レタス	コンソメ こそよう
	ポークカレー	豚肩肉 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 こそよう 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 チリパウダー カルダモン ケチャップ ウスターソース コンソメ さいとうしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ(液体)
29 (金)	果物ゼリー和え		ぶどうゼリー	みかん缶 黄桃缶 バイン缶	

※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、22日(金)と29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。
 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)	608	762	345
炭水化物 (g)	81.3	105.8	51.2
たんぱく質 (g)	28.8	32.3	14.3
脂質 (g)	22.0	28.2	9.9
塩分 (g)	1.9	2.6	1.2