11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
2 (月)	**ごはん**		精白米　強化米		
	肉豆腐	豚肩肉　木綿豆腐　厚削り　昆布	しらたき　油　砂糖	**干ししいたけ**　玉ねぎ　人参	清酒　本みりん　こいくちしょうゆ
	野菜のごま和えサラダ		いりごま　ごま油	キャベツ　小松菜　人参	こいくちしょうゆ
	大根のみそ汁	油揚げ　厚削り　昆布		大根	白みそ　赤みそ
4 (水)	**ごはん**		精白米　強化米		
	まだらの甘酢だれ	まだら	油　じゃがいもでん粉　砂糖		こしょう　清酒　こいくちしょうゆ　穀物酢
	キャベツとちくわのみそ炒め	焼き竹輪	ごま油　砂糖	キャベツ　人参　玉ねぎ	白みそ　本みりん　清酒
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐　カットわかめ　厚削り　昆布		長ねぎ	白みそ　赤みそ
5 (木)	**カレーうどん**	鶏もも肉　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　たもぎたけ水煮　ごぼう **干ししいたけ**	カレールウ　カレー粉　清酒　本みりん こいくちしょうゆ　めんつゆ(二倍濃縮)
	和風枝豆サラダ	豚ロースハム　干しひじき	エッグケア　砂糖　いりごま	キャベツ　枝豆　人参	白みそ　こしょう
6 (金)	**韓国風豚もやし丼**	豚肩肉	精白米　米粒麦　強化米　油　ごま油　いりごま	玉ねぎ　もやし　ピーマン　人参	コチュジャン　清酒　白みそ　本みりん
	チョレギサラダ	カットわかめ　焼きのり	ごま油　砂糖	キャベツ　人参　きゅうり	こいくちしょうゆ　穀物酢　丸鶏がらスープ(粉末)
	クイッティオスープ	豚肩肉　鶏骨　厚削り　昆布	クイッティオ	**干ししいたけ**　玉ねぎ　人参　チンゲン菜	丸鶏がらスープ(粉末)　こいくちしょうゆ　食塩 こしょう
9 (月)	**ごはん**		精白米　強化米		
	豚肉のしょうが炒め	豚肩肉	じゃがいもでん粉　油　砂糖　ごま油	しょうが　玉ねぎ　ピーマン	こいくちしょうゆ　清酒
	切干大根のごまマヨ和え	鶏ささみ	エッグケア　すりごま　いりごま	切干し大根　人参	こいくちしょうゆ
	もずくのみそ汁	木綿豆腐　沖縄もずく　厚削り　昆布		長ねぎ	白みそ　赤みそ
10 (火)	**ごはん**		精白米　強化米		
	鶏肉と大豆の甘辛炒め	鶏むね肉　蒸し大豆	じゃがいもでん粉　じゃがいも　油　砂糖	しょうが　ピーマン　玉ねぎ	こいくちしょうゆ
	沢煮椀	鶏もも肉　昆布　厚削り		人参　水煮たけのこ　えのきたけ　**干ししいたけ**	食塩　こいくちしょうゆ　こしょう
11 (水)	**鹿カツバーガー**	鹿肉	コッペパン　小麦粉　パン粉　油　砂糖　すりごま	にんにく　しょうが	食塩　こしょう　白みそ
	もやしのごま酢サラダ		砂糖　いりごま　ごま油	もやし　人参　きゅうり	穀物酢　こいくちしょうゆ
	レタスとたまごのスープ	豚ベーコン　鶏卵　豚骨		レタス	コンソメ　こしょう
12 (木)	**にゅうめん**	鶏もも肉　油揚げ　厚削り　昆布	ひやむぎ(ゆで)　砂糖	白菜　大根　小松菜　人参　**干ししいたけ**	こいくちしょうゆ　食塩　清酒　本みりん
	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ　油		
13 (金)	**こぎつねごはん**	鶏もも肉　干しひじき　油揚げ	精白米　強化米　砂糖　いりごま　油	人参　玉ねぎ　ぶなしめじ	清酒　本みりん　こいくちしょうゆ
	白菜の梅おかか和え	花がつお		白菜　きゅうり　梅びしお	こいくちしょうゆ
	さつま汁	鶏むね肉　厚削り　昆布	さつまいも　つきこんにゃく　油	人参　大根　しょうが	清酒　白みそ　赤みそ
16 (月)	**ごはん**		精白米　強化米		
	ほっけのもみじ焼き	ほっけ	エッグケア　いりごま	人参	清酒　食塩
	ウインナーと野菜のソテー	ポークウィンナー	油　有塩バター	キャベツ　ほうれん草　コーン	コンソメ　食塩　こしょう
	なめこのみそ汁	木綿豆腐　厚削り　昆布		水煮なめこ　長ねぎ	白みそ　赤みそ
17 (火)	**ごはん**		精白米　強化米		
	肉みそおでん	鶏ひき肉　豚ひき肉　焼き竹輪　さつま揚げ　生揚げ 昆布　厚削り	油　こんにゃく　砂糖	人参　大根　水煮ふき	こいくちしょうゆ　清酒　白みそ　赤みそ　本みりん
	おひたし	花がつお		白菜　ほうれん草	こいくちしょうゆ
18 (水)	**黒糖パン**		黒糖パン		
	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
	ポトフ	ポークウィンナー　鶏骨	じゃがいも	キャベツ　玉ねぎ　人参　大根	コンソメ　こいくちしょうゆ　白ワイン　こしょう
19 (木)	**塩ラーメン**	豚肩肉　なると　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	こいくちしょうゆ　本みりん　清酒　食塩　こしょう
	スパイシーポテト		じゃがいも　油		食塩　こしょう　カレー粉　チリパウダー　ナツメグ
20 (金)	**開拓丼**	豚ひき肉　大豆ミート　干しひじき	精白米　強化米　米粒麦　油　砂糖	人参　玉ねぎ　コーン　しょうが　にんにく　枝豆	白みそ　こいくちしょうゆ　本みりん　清酒
	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(粉)(保育所抜き)
	じゃがいものみそ汁	油揚げ　カットわかめ　厚削り　昆布	じゃがいも		白みそ　赤みそ
24 (火)	**ごはん**		精白米　強化米		
	チャプチェ	豚ひき肉	春雨　油　砂糖　いりごま　ごま油	にんにく　玉ねぎ　人参　にら	こいくちしょうゆ　清酒　本みりん　食塩　こしょう 丸鶏がらスープ(粉末)
	ブロッコリーナムル		ごま油　すりごま　いりごま	ブロッコリー	丸鶏がらスープ(粉末)　こしょう
	鶏チゲ	鶏むね肉　木綿豆腐　鶏骨	ごま油　砂糖	白菜キムチ(保育所抜き)　白菜　長ねぎ　にんにく	食塩　こしょう　清酒　白みそ
25 (水)	**ごぼうサラダサンドイッチ**	まぐろ水煮	ごまパン　いりごま　エッグケア	ごぼう　コーン　人参	こいくちしょうゆ　こしょう
	チリコンカン	豚ひき肉　蒸し大豆	油　砂糖	玉ねぎ　人参　にんにく　トマト	清酒　チリパウダー　トマトピューレ　コンソメ　食塩 パセリ(乾)
	小松菜とベーコンのスープ	豚ベーコン　鶏骨		小松菜　玉ねぎ　コーン	コンソメ　食塩　こしょう
26 (木)	**小松菜クリームスパゲティ**	豚ベーコン　牛乳　生クリーム　粉チーズ	スパゲティ　油　小麦粉　有塩バター	小松菜　玉ねぎ　水煮マッシュルーム	コンソメ　食塩　こしょう　パセリ(乾)　白ワイン
	かぼちゃコロッケ		油	かぼちゃコロッケ	ウスターソース
27 (金)	**ポークハヤシライス**	豚肩肉	精白米　米粒麦　強化米　油　小麦粉　有塩バター	玉ねぎ　人参　ぶなしめじ　水煮マッシュルーム しょうが　にんにく　トマト缶	トマトピューレ　ケチャップ　デミグラスソース こしょう　ウスターソース　中濃ソース　本みりん こいくちしょうゆ　コンソメ　食塩　赤ワイン 鶏がらスープ(液体)
	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト			
30 (月)	**ごはん**		精白米　強化米		
	豆腐のオイスターソース煮	木綿豆腐　豚肩肉　鶏骨	油　砂糖　じゃがいもでん粉	玉ねぎ　人参　長ねぎ　水煮たけのこ　ピーマン しょうが　にんにく	清酒　本みりん　オイスターソース　こいくちしょうゆ 食塩　こしょう
	根菜汁	焼き竹輪　昆布　厚削り	ごま油	大根　ごぼう　人参　**干ししいたけ**	食塩　こいくちしょうゆ　清酒

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。
　今月のりくべつ牛乳は、6日(金)です。
※保育所のひよこ・ぱんだ組は、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）	594	755	343
炭水化物（g）	83.7	108.1	54.8
たんぱく質（g）	25.5	31.8	13.6
脂質（g）	20.0	24.7	8.5
塩分（g）	1.8	2.5	1.0