

# 9月

# 給食こんだて表

陸別町給食センター

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	陸別町給食センター 調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
3 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(いも・たまねぎ)		たまねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	豚のしょうが焼き ナムル	豚肩ロース ロースハム	たまねぎ しょうが ほうれん草 にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ
4 (火)	米飯			こめ	
	みそ汁(大根・にんじん) ジンギスカン		だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ りんご	油 三温糖	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 みりん しょうゆ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
5 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	クラムチャウダー 厚揚げサラダ	あさり ベーコン 牛乳 豆乳 厚揚げ	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも 小麦粉 バター 片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油 いりごま	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨 しょうゆ 酒 酢
	スパゲティミートソース	合いびき肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	スパゲティ 油 バター	塩 ケチャップ 中濃ソース こしょう しょうゆ コンソメ 赤ワイン
6 (木)	青のりポテト イチゴのデザート		あおさ	じゃがいも 揚げ油 イチゴのデザート	食塩 こしょう
	鮭ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) からし和え	さけ 油揚げ	カットわかめ もやし	こめ いりごま	酒 しょうゆ 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ からし
	米飯			こめ	
7 (金)	みそ汁(いも・キャベツ) 照り焼きチキン もやしのごまサラダ		キャベツ	じゃがいも 三温糖 いりごま 片栗粉 とうもろこし 三温糖 油 すりごま	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酢
	ゆかりごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) ふきと豚肉のみそきんぴら おひたし		ゆかり 長ねぎ 干しいたけ ふき にんじん だけのこ ほうれん草 はくさい	こめ いりごま	酒 しょうゆ 塩 みりん 酒 しょうゆ 赤みそ しょうゆ
	ホットドック 麦入り野菜スープ	ソーセージ ベーコン		パン 三温糖	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし
12 (水)	野菜のマリネ		たまねぎ きゅうり にんじん	三温糖 油	しょうゆ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう
	きつねうどん フルーツみつ豆	油揚げ 鶏もも なると	長ねぎ ほうれん草 みかん缶 もも缶	うどん 三温糖 3色寒天	しょうゆ みりん 酒 削り節 昆布
	中華丼 わかめスープ 中華サラダ	豚かた こういか	にんじん はくさい たまねぎ にんにく チンゲンサイ きくらげ しょうが	こめ 油 三温糖 片栗粉 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ だし汁 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨
14 (金)	中華丼		塩蔵わかめ たまねぎ	いりごま	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 鶏骨
	中華サラダ	ロースハム	きゅうり もやし	緑豆はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
	栗ごはん みそ汁(大根・わかめ) 炒り豆腐 ひじきの煮物		だいこん 塩蔵わかめ にんじん ごぼう	こめ くり いりごま	食塩 清酒 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 酒 しょうゆ 塩 だし汁 しょうゆ 酒 みりん だし汁
18 (火)	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	オニオンスープ キャベツのマヨ炒め ツナサラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん	油	コンソメ 塩 こしょう オイスターソース マヨネーズ 酒 しょうゆ 塩 こしょう
	しょうゆらーめん 磯和え お月見大福	豚かた なると	しょうが にんにく しなちく たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 こまつな もやし 焼のり	いりごま 三温糖 ごま油	中華めん 油 みりん 酒 しょうゆ 塩 鶏骨 こしょう こんぶ 煮干し 豚骨 しょうゆ
20 (木)	厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁(小松菜・えのき) 酢の物(きゅうり・わかめ)	豚かた 厚揚げ	塩蔵メンマ ほうれん草 りんご にんじん しょうが にんにく	こめ 小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖 いりごま ごま油	しょうゆ みりん 中濃ソース トウバンジャン 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 塩 酢 しょうゆ
	米飯			こめ	
	みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) ほっけフライ ごま和え	とうふ ホッケフライ	塩蔵わかめ 長ねぎ	揚げ油	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
25 (火)	黒糖パン			黒砂糖パン	
	コーンスープ ポークチャップ コールスロー	ベーコン 牛乳	たまねぎ 乾燥パセリ	とうもろこし 油	塩 こしょう 塩 こしょう みりん しょうゆ 中濃ソース ケチャップ
			キャベツ	とうもろこし 三温糖	塩 酢 こしょう からし マヨネーズ(卵不使用)
26 (水)	広東めん ひじきの中華和え	豚かた こういか	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい にんじん しなちく きくらげ 長ねぎ チンゲンサイ	中華めん 油 片栗粉 ごま油	酒 みりん しょうゆ 塩 鶏骨 こしょう こんぶ 煮干し 豚骨
		油揚げ	きゅうり もやし ひじき	三温糖 ごま油	塩 酢 しょうゆ
27 (木)	カレーライス フランクフルト りんご		たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉	カレー粉 カレールー 塩 とりがらスープの素 中濃ソース ケチャップ しょうゆ
		フランクフルト	りんご		

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。赤の食品です。

※食材購入等の関係で献立の予定が変更になる場合があります。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	620	773	352
炭水化物(g)	87.1	113.0	54.7
たんぱく質(g)	24.3	29.4	13.1
脂質(g)	19.4	22.6	9.0
塩分(g)	2.79	3.40	1.88