

# 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
2月	枝豆昆布ごはん	塩昆布	精白米 いりごま	枝豆	清酒
	白身魚のフライ	白身魚のフライ			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
	もやしのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし	白みそ 赤みそ
6月(金)	切干大根の混ぜごはん	豚ひき肉 鶏ひき肉 厚削り 昆布	精白米 強化米 油	玉ねぎ 人参 切干し大根 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	ピリ辛春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 ごま油 いりごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ コチュジャン 穀物酢 砂糖
	じゃがいものみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
9月	ごはん		精白米 強化米		
	さばの竜田揚げ	たいせいようさば	小麦粉 じゃがいもでん粉 油		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	おひたし	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	キャベツのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		キャベツ	白みそ 赤みそ
10月(火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚キムチ	豚肩肉	油 ごま油 いりごま	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にら 白菜 キムチ 白菜	清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 本みりん
	中華スープ	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 豚骨		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 こしょう
11月(水)	黒糖パン		黒糖パン		
	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン 油 ごま油	玉ねぎ 人参 にら 水煮だけのこ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 砂糖
	フロッコリーのレモン和え		オリーブ油	ブロッコリー	こしょう 食塩 レモン果汁
	わかめスープ	カットわかめ 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 こいくちしょうゆ こしょう
12月(木)	山菜うどん	鶏もも肉 油揚げ なたと 昆布 厚削り	うどん	水煮なめこ 水煮だけのこ 水煮ふき 水煮わらび 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油		
13月(金)	トマト牛丼	牛肩肉	精白米 しらたき 油 いりごま	玉ねぎ ぶなしめじ 長ねぎ トマト	砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	即席漬け			きゅうり キャベツ	食塩
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 昆布 厚削り 鶏骨	春雨 コーン	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
16月	ごはん		精白米 強化米		
	肉団子と野菜の甘酢炒め	ミートボール	じゃがいも じゃがいもでん粉 油	れんこん 人参 玉ねぎ 青ピーマン しいたけ	ケチャップ こいくちしょうゆ 清酒 穀物酢 本みりん 砂糖
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 いりごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう
17月(火)	ごはん		精白米 強化米		
	八宝菜	豚肩肉 かまぼこ	じゃがいもでん粉 ごま油	人参 白菜 たけのこ チンゲン菜 干しいたけ にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう 清酒 鶏がらスープ 砂糖
	キャベツとのりのナムル	焼きのり	ごま油 いりごま	キャベツ きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖 食塩
	小松菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨	コーン	小松菜	コンソメ こしょう
18月(水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	チキンマリネ	鶏もも肉	小麦粉 オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	白ワイン 食塩 こしょう 穀物酢 砂糖
	サイコロサラダ	豚ロースハム	ごま油 コーン	人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし 砂糖
	ジャーマンスープ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも	干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ こしょう
19月(木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なたと 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 人参	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	春巻	春巻	油		
20月(金)	ロコモコ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳 目玉焼き	精白米 油 パン粉	玉ねぎ レタス	食塩 中濃ソース ケチャップ 砂糖 ナツメグ
	ウィンナースープ	豚ウィンナー 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ こしょう コンソメ
23月	ごはん		精白米 強化米		
	トンテキ	豚肩ロース		にんにく	食塩 こしょう 本みりん こいくちしょうゆ ウスターソース ケチャップ 砂糖
	チョレギサラダ	カットわかめ 焼きのり	ごま油	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 砂糖
	もずくスープ	沖縄もずく 鶏骨		乾燥きくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
24月(火)	ごはん		精白米 強化米		
	親子煮	鶏もも肉 鶏卵 厚削り 昆布	じゃがいも	人参 玉ねぎ さやいんげん	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 砂糖
	もやしのなめだけ和え			小松菜 もやし なめだけ	こいくちしょうゆ
切干大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		切干し大根 人参	白みそ 赤みそ	
25月(水)	食パン		食パン		
	鶏つくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 干しひじき	油 パン粉 じゃがいもでん粉	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒 砂糖
	アスパラとベーコンのソテー	豚ベーコン	オリーブ油 コーン	アスパラガス	食塩 こしょう
	春野菜のスープ煮	豚ウィンナー 厚削り 鶏骨		キャベツ 人参 大根	コンソメ こしょう
26月(木)	春キャベツとベーコンのペペロンチーノ	豚ベーコン	スパゲティ オリーブ油	キャベツ 水煮マッシュルーム にんにく 玉ねぎ	コンソメ こしょう 鷹の爪
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干しいたけ 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
27月(金)	ポークカレー	豚肩肉 ゆで大豆	精白米 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	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 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 こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ
	果物ゼリー和え			みかん缶詰 黄桃缶詰 バイン缶詰	ぶどうゼリー
30月	ごはん		精白米 強化米		
	ふきと豚肉のみそきんぴら	豚肩肉 油揚げ 厚削り 昆布	油 いりごま	ふき 人参 水煮だけのこ	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ 砂糖
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	たぬき汁	豚肩肉 昆布 厚削り	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
31月(火)	ごはん		精白米 強化米		
	豆腐の中華煮	木綿豆腐 豚肩肉	油 ごま油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 水煮だけのこ 干しいたけ 乾燥きくらげ しょうが にんにく	清酒 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう 鶏がらスープ
	小松菜とささみの胡麻和え	鶏ささみ肉	すりごま	小松菜	こいくちしょうゆ 砂糖
わかめのみそ汁	油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ	

※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、5月20日(金)です。  
 ※陸別町の防災食を下記の通り、4月の献立に追加しました。  
 11日に「牛丼の具」、14日に「ようかん」、26日に「さばみそ」を給食で提供しました。  
 ※保育所のひよこ・りす組は、水曜日のパンの代わりに白飯を提供しています。(令和4年4月より)  
 ※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、ご了承下さい。

・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下さい。

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)	642	790	380
炭水化物 (g)	86.1	108.9	57.3
たんぱく質 (g)	25.6	31.1	14.3
脂質 (g)	20.3	23.9	9.5
塩分 (g)	2.6	3.3	1.8