

8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 (木)	鹿みそラーメン	豚ひき肉 鹿ひき肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨 鹿肉	中華めん すりごま 砂糖 ごま油 ラード	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ	赤みそ 白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん トウバンジャン(保育所抜き)
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも 油		食塩
2 (金)	カレーピラフ	ポークウィンナー	精白米 強化米 救給カレー(コーン じゃがいも 人参 玉ねぎ ぶなしめじ 米 トマトジュース カレー粉 にんにく) 油 有塩バター	玉ねぎ 人参 青ピーマン	カレー粉 コンソメ こしょう
	ミートボールスープ	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぶん・大豆)	オリーブ油	キャベツ 人参 コーン	こいくちしょうゆ コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ
5 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	高野豆腐と野菜の塩炒め	高野豆腐 豚肩肉	油	もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ	丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こしょう
	さつまい	鶏もも肉 厚削り 昆布	さつまいも 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
6 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚のコーンみそ焼き	豚肩ロース	ごま油	クリームコーン缶	白みそ 清酒 本みりん
	切干大根の中華炒め	焼きちくわ 干しひじき	ごま油 砂糖	切干し大根 人参	オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	白菜のみそ汁	油揚げ ぶりのり 厚削り 昆布	じゃがいも	白菜	白みそ 赤みそ
7 (水)	ピザトースト	豚ベーコン シュレッドチーズ	食パン	玉ねぎ 青ピーマン トマト缶	ケチャップ 白ワイン こしょう バジル(粉) コンソメ
	かぼちゃコロッケ		油	かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・油・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉)	ウスターソース
	ジュリアンスープ	豚ベーコン		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 鶏がらスープ
8 (木)	冷や麦		ひやむぎ		めんつゆ(ストレート)
	野菜かき揚げ		油	野菜かき揚げ(玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・食塩・大豆・油・調味料・ベーキングパウダー)	
	もやしのごま酢サラダ	鶏ささみ	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
9 (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	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	根菜みそ汁	焼きちくわ 昆布 厚削り	ごま油	大根 ごぼう 人参 長ねぎ ぶなしめじ	白みそ 赤みそ
19 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	塩肉じゃが	豚肩肉	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参	食塩 本みりん 白ワイン
20 (火)	とうふのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	ショーロンポー	ショールンポー(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・豚脂・たけのこ・春雨・醤油・でん粉・かきエクス・砂糖・しょうが・調味料・香辛料・小麦粉)			
	ピーマン炒め	豚ひき肉	ピーマン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 なら もやし にんにく しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ
21 (水)	豆乳スープ	絹ごし豆腐 豆乳		小松菜 干しいたけ 長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ オイスターソース こしょう
	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	コーンクリームシチュー	鶏むね肉 脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉 油 有塩バター	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶 水素マッシュルーム	白ワイン コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ(乾)
22 (木)	カラフルサラダ		オリーブ油 砂糖	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	レモン果汁 食塩 こしょう
	トマトソース和えスパゲティ	豚ベーコン	スパゲティ オリーブ油 砂糖	人参 玉ねぎ 水素マッシュルーム にんにく トマト缶	ケチャップ 丸鶏がらスープ コンソメ 赤ワイン
	きのこたまごのスープ	鶏卵 鶏骨	いりごま	ぶなしめじ エリンギ えのきたけ 玉ねぎ	丸鶏がらスープ 食塩 こしょう
23 (金)	スライスパン			パン缶詰	
	たしかつ丼	豚肩ロース	精白米 強化米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖		食塩 こしょう こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	からし和え	焼きちくわ	砂糖	小松菜 キャベツ	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
26 (月)	車ぶのすまし汁	厚削り 昆布	焼きちくわ	大根 人参	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
	ごはん		精白米 強化米		
	豚キムチ	豚肩肉	春雨 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 なら ぶなしめじ 白菜キムチ(白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布・なら・りんご・にんにく・唐辛子・セラチン・大豆・魚醤)(保育所抜き) 白菜	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 本みりん
27 (火)	水餃子スープ	水餃子(小麦粉・米粉・大豆粉・キャベツ・豚肉・鶏肉・ねぎ・醤油・生姜・油・砂糖・塩・清酒・香辛料) 鶏骨		人参 長ねぎ 干しいたけ もやし	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こしょう
	さばの香味揚げ	たいせいようさば	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 厚削り	砂糖 油	水煮ふき 人参 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん
28 (水)	たもぎたけのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		たもぎたけ水煮 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ホットドッグ	あらびきウィンナー(豚肉・食塩・香辛料・砂糖)	コッペパン		ケチャップ
	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 レモン果汁 こしょう
29 (木)	夏ミネストローネ	ゆで大豆 豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油 砂糖	人参 玉ねぎ スズキニ トマト	ケチャップ コンソメ 食塩 鶏がらスープ こしょう
	ませそば	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート	中華めん 油 ごま油	なら 人参 玉ねぎ 水煮たけのこ にんにく しょうが	丸鶏がらスープ 清酒 こいくちしょうゆ ハジミそ 赤みそ 白みそ 鶏がらスープ
30 (金)	千ゲン菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨 昆布 厚削り	春雨	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
	トウキ入りキーマカレー	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	精白米 米粒麦 強化米 油	玉ねぎ 人参 トマト缶 青ピーマン しょうが にんにく トウキ葉	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 カレーパウダー コンソメ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン こいくちしょうゆ
	ヨーグルト	バターミルクヨーグルトレアチーズ仕立て			

※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、8月23日(金)、30日(金)です。
 ※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。
 ・材料の**太字表記の食材**は、陸別町での生産品・加工食品を予定しています。
 ※30日(金)の『ヨーグルト』は『陸別町農業協同組合』さんより無償で提供されます。
 ※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)	580	765	314
炭水化物 (g)	77.2	105	45.7
たんぱく質 (g)	24.1	31.3	12.1
脂質 (g)	21.6	27.4	9.8
塩分 (g)	2.1	2.6	1.3