

# 7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月	ごはん		精白米 強化米		
	チンジャオロース	豚肩肉	小麦粉 じゃがいも ごま油 油 砂糖	水煮たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく	食塩 こしょう 清酒 鶏がらスープ 丸鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ
	ピリ辛春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 砂糖 ごま油 いらごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ コチュジャン(保育所抜き) 穀物酢
	ワンタンスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏骨	ワンタンの皮 油	人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
2月	麦ごはん		精白米 強化米 米粒麦		
	スープカレー	鶏むね肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	オリーブ油 じゃがいも 油	にんにく 人参 西洋かぼちゃ ぶなしめじ プロッコリー 玉ねぎ セロリ りんご 水煮トマト	白ワイン 食塩 こしょう カレー粉 コリアンダー オールスパイス チリパウダー ウスターソース ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ ナンプラー 赤ワイン 鶏がらスープ
	野菜のごま和えサラダ		いらごま ごま油	キャベツ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ
3月	ピビンパン	豚肩肉	ごまパン 油 砂糖 いらごま ごま油	にんにく しょうが 人参 小松菜 もやし	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん コチュジャン(保育所抜き)
	大根ツナサラダ	まぐろ水煮	エッグケア 砂糖 すりごま	大根 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	大豆とウィンナーのスープ	ポークウィンナー 水煮大豆 鶏骨		玉ねぎ コーン	コンソメ 食塩 こしょう
4月	にゅうめん	鶏むね肉 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 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	星のコロッケ		星のコロッケ(じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・食塩・小麦粉・パン粉・コーンフラワー・油・でん粉) 油		ウスターソース
	七夕デザート			黄桃缶詰 バイン缶詰 みかん缶詰	星形杏仁豆腐(砂糖・人参汁・オレンジ果汁・大豆油・温州ミカン果汁・乳製品・こんにゃく)
5月	タコライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 ゆで大豆 プロセスチーズ	精白米 米粒麦 強化米 油	水煮トマト にんにく レタス トマト きゅうり	ケチャップ 中濃ソース コンソメ
	もずくスープ	沖縄もずく 木綿豆腐 鶏骨 昆布		乾燥きくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
8月	ごはん		精白米 強化米		
	親子煮	鶏むね肉 鶏卵 厚削り 昆布	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ
	即席漬け			きゅうり 大根 しょうが	食塩
9月	ごはん		精白米 強化米		
	豚のしょうが焼き	豚肩ロース		玉ねぎ しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いらごま	えのきたけ ぶなしめじ もやし きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
10月	黒糖パン		黒糖パン		
	肉詰めピーマン	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	油 パン粉 じゃがいもでん粉 砂糖	青ピーマン 玉ねぎ	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース
	リヨネースポテト	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ	パセリ(乾) 食塩 こしょう
	アルファベットスープ	ポークウィンナー 鶏骨	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 コーン	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 白ワイン
11月	なすミートソーススパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 水煮大豆	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 米粉	なす 玉ねぎ 人参 青ピーマン 水煮マッシュルーム りんご にんにく	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう
	オニオンスープ	豚ベーコン 鶏骨	有塩バター	玉ねぎ 人参 エリンギ	コンソメ 食塩 こしょう
	ヨーグルト	たんぱくリッチのプレーン加糖ヨーグルト			
12月	焼肉丼	豚肩肉	精白米 米粒麦 強化米 油 砂糖 いらごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン 切干し大根	清酒 こいくちしょうゆ コチュジャン(保育所抜き) 本みりん 丸鶏がらスープ
	プロッコリーナムル		ごま油 すりごま	プロッコリー	丸鶏がらスープ こしょう
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも	長ねぎ	白みそ 赤みそ
16月	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみそ焼き	ほっけ	砂糖		清酒 白みそ 赤みそ 本みりん
	五目きんぴら	豚肩肉 さつま揚げ 厚削り 昆布	つきこんにゃく 油 砂糖	人参 ごぼう さやいんげん	こいくちしょうゆ 清酒
	吉野汁	油揚げ 木綿豆腐 鶏むね肉 厚削り 昆布	じゃがいもでん粉	人参 長ねぎ 干しいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
17月	食パン		食パン		
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム(ブルーベリー・水飴・砂糖)		
	肉団子のクリーム煮	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆) 牛乳 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	じゃがいも オリーブ油 小麦粉 有塩バター 油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 水煮マッシュルーム	パセリ(乾) 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
18月	ザワークラウト風			キャベツ 人参	レモン果汁 食塩
	田舎うどん	鶏むね肉 焼きちくわ 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖 ねりごま	たまごだけ水煮 小松菜 長ねぎ 人参 大根	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 白みそ 赤みそ
19月	じゃがバター		じゃがいも 油 有塩バター		食塩
	夏野菜カレー	豚肩肉 水煮大豆	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 青ピーマン 黄ピーマン スズキニ トマト 人参 枝豆 水煮トマト	食塩 こしょう カレールー 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
	冷凍カットりんご			冷凍カットりんご	
22月	ごはん		精白米 強化米		
	ひき肉ごまじゃが	豚ひき肉 水煮大豆 厚削り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 いらごま	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	梅かつお和え	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ 梅びしお梅・りんご
23月	めかぶのみそ汁	めかぶわかめ 木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	鹿ジギスカン	鹿肉	油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ りんご	本みりん こいくちしょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン
24月	ごま汁	鶏むね肉 厚削り 昆布	じゃがいも つきこんにゃく 油 すりごま ねりごま	人参 大根 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
	味付けのり	味付けのり(のり・砂糖・食塩・みりん・昆布・いらごま・醤油・唐辛子)			
	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 油 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン	清酒 食塩 こしょう 穀物酢 白ワイン
25月	フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ コーン 人参	穀物酢 食塩 からし(粉)(保育所抜き) こしょう
	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 ぶなしめじ 人参 大根	コンソメ こいくちしょうゆ パセリ(乾) 白ワイン こしょう
26月	長崎ちゃんぽん	豚肩肉 蒸しかまぼこ 牛乳 豚骨 鶏骨 厚削り 昆布	中華めん 油	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう 丸鶏がらスープ
	すいか			すいか	
29月	枝豆昆布ごはん	塩昆布	精白米 強化米 いらごま	枝豆	清酒
	豚肉の甘みそ炒め	豚肩肉	油 砂糖	にんにく もやし 玉ねぎ 人参 青ピーマン	清酒 本みりん 白みそ こいくちしょうゆ
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		小松菜 干しいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
30月	ごはん		精白米 強化米		
	豆腐の中華煮	木綿豆腐 豚肩肉	油 砂糖 ごま油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん 干しいたけ 乾燥きくらげ しょうが にんにく	清酒 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
	じゃがいもとわかめのみそ汁	カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
31月	鮭の焼き漬け	鮭			清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	ひじきとコーンのサラダ	干しひじき まぐろ水煮	砂糖 ごま油	コーン 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	しめじのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		ぶなしめじ 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
31月	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 干しえび あおのり	小麦粉 エッグケア	キャベツ	ほんだし 揚げ玉 お好み焼きソース
	棒々鶏サラダ	鶏ささみ	ねりごま ごま油 砂糖	きゅうり もやし しょうが	こいくちしょうゆ 白みそ 穀物酢
	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 昆布		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう

※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、7月5日(金)、19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。  
 ※11日(木)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。  
 ・6月5日(水)のレタスと玉子のスープにじゃがいもを追加しました。  
 ・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)	583	737	310
炭水化物 (g)	82.5	106.9	48.0
たんぱく質 (g)	26.4	32.9	13.6
脂質 (g)	19.6	23.8	8.0
塩分 (g)	2.1	2.8	1.2