

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
1 (金)	親子丼	鶏卵 鶏むね肉 高野豆腐 厚削り 昆布	精白米 強化米 米粒麦 砂糖	玉ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	磯和え	焼きのり	すりごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	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
5 (火)	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
	五目豆	蒸し大豆 鶏むね肉 厚削り 昆布	黒板こんにゃく 油 砂糖	人参 さやいんげん	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	しいたけのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		小松菜 干しいたけ 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	味付けのり	味付けのり			
6 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	かみかみハンバーグ	絹ごし豆腐 大豆ミート 鶏むね肉 鶏卵 干しひじき ゼラチン	油 パン粉 砂糖	枝豆 玉ねぎ ごぼう 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
	ウインナーと野菜のソテー	ポークウインナー	オリーブ油 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
	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 玉ねぎ	コンソメ 食塩 こしょう
7 (木)	肉うどん	豚肩肉 油揚げ 焼きちくわ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 小松菜 長ねぎ たもぎたけ水蒸 干しいたけ 枝豆	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩
	焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ(じゃがいも・さつまいも・くり・砂糖・油・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉) 油		
	切干大根の混ぜごはん	豚ひき肉 鶏むね肉 昆布 厚削り	精白米 強化米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 切干し大根 枝豆 にんにく	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
8 (金)	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
	根菜汁	焼きちくわ 昆布 厚削り	ごま油	大根 ごぼう 人参 長ねぎ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	ごはん		精白米 強化米		
11 (月)	鮭の甘酢だれ	鮭	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
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	えのきだけ ぶなしめじ もやし ほうれん草	こいくちしょうゆ 穀物酢
	かぼちゃ団子汁	木綿豆腐 厚削り 昆布	油	かぼちゃ団子(かぼちゃ・じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩) 干しいたけ 大根 人参 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
12 (火)	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 いりごま	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ	
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 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		
13 (水)	ごぼうサラダサンドイッチ	まぐろ水煮	コッペパン 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 牛ひき肉 蒸し大豆	油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく 水煮トマト	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
14 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なたと 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	さっぱり漬け			キャベツ 人参	レモン果汁 食塩
	りんご蒸しパン	牛乳 生クリーム	ホットケーキミックス粉(小麦粉・砂糖・植物油・食塩・ベーキングパウダー) 油 砂糖	りんごソース りんご	りんごジュース
15 (金)	韓国風豚もやし丼	豚肩肉	精白米 強化米 米粒麦 油 ごま油	玉ねぎ もやし 青ピーマン 人参	コチュジャン(保育所抜き) 清酒 白みそ 本みりん
	フロッコリーナムル		ごま油 すりごま いりごま	フロッコリー	丸鶏がらスープ こしょう
	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	干しいたけ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
18 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	鶏肉のオーロラソース炒め	鶏むね肉	じゃがいもでん粉 じゃがいも 油 砂糖	さやいんげん	清酒 ケチャップ 白みそ こしょう
	おかかもやし	花がつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
19 (火)	ふのりのみそ汁	木綿豆腐 ふのり 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉のパン粉焼き	豚肩ロース あおのり	ごま油 パン粉		こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 こしょう
20 (水)	切干大根の炒り煮	油揚げ さつま揚げ 干しひじき 厚削り 昆布	油 砂糖	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	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 長ねぎ しょうが	清酒 白みそ 赤みそ
	食パン		食パン		
	マカロニクリーム煮	鶏むね肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	マカロニ 油 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム 枝豆	コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ(乾)
21 (木)	ひじきのサラダ	干しひじき	砂糖 ごま油	キャベツ コーン 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	みかんジャム				みかんジャム(水飴・みかん・砂糖)
	麻婆焼きそば	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 鶏骨 豚骨	中華めん 油 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮たけのこ 枝豆 干しいたけ	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 八丁みそ 白みそ こいくちしょうゆ
22 (金)	たまごスープ	鶏卵 鶏骨 豚骨	いりごま じゃがいもでん粉	えのきだけ 長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
	秋野菜カレー	鶏もも肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 さつまいも 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 ぶなしめじ ごぼう 枝豆 水煮トマト	食塩 こしょう カレールウ 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
	ナタデココヨーグルト	ヨーグルト		黄桃缶詰 みかん缶詰 ナタデココ	
25 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	チャフチェ	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 丸鶏がらスープ 食塩 こしょう
	もずくサラダ	沖縄もずく	ごま油 砂糖 いりごま	もやし 人参	こいくちしょうゆ 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
26 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらのホイル焼き	まだら	有塩バター エッグケア	玉ねぎ 水煮マッシュルーム コーン	食塩 こしょう 白みそ
	ごま和え		すりごま いりごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	こいくちしょうゆ
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ 大根	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
27 (水)	照り焼きチキンバーガー	鶏もも肉	ごまパン		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	コールスロー		砂糖 エッグケア 油	キャベツ 人参 コーン	食塩 穀物酢 こしょう
	アルファベットスープ	ポークウインナー 鶏骨	じゃがいも アルファベットマカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 白ワイン
28 (木)	関西風きつねうどん	鶏むね肉 蒸しかまぼこ 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	ぶなしめじ 小松菜 人参 長ねぎ	うすくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	大学芋		さつまいも 油 砂糖 黒いりごま		こいくちしょうゆ 本みりん
	さけるチーズ	チーズ			
29 (金)	ふきごはん	豚ひき肉 厚削り 昆布	精白米 強化米 油 砂糖	水蒸ふき 人参 切干し大根 干しいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	肉団子	ふつくらジャンボ肉団子(鶏肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・豚脂・パン粉・砂糖・醤油・食塩・チキンブイヨン・大豆油・加工でん粉・ごま油・オイスターエキス・小麦)			
	飛鳥なべ	鶏むね肉 木綿豆腐 牛乳 厚削り 鶏骨	油	白菜 ごぼう 大根 人参 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ

※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、11月15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**赤字表記の食材**は、陸別町での生産品・加工食品を予定しています。
 ※28日(木)の『さけるチーズ』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。
 ※9月26日(木)提供予定でした『チーターチーズ』を『6Pチーズ』に変更しました。
 ・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)	576	733	342
炭水化物 (g)	79.5	104	51.8
たんぱく質 (g)	25.5	31.6	14.4
脂質 (g)	19.3	23.6	9.0
塩分 (g)	2.0	2.6	1.3