

10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 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	キャベツのマヨ炒め	豚ひき肉	エッグケア 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	オイスターソース 清酒 こいくちしょうゆ こしょう
	豚肉とごぼうのみそ汁	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも	ごぼう 人参	白みそ 赤みそ
2 (水)	ねぎかつお	花がつかお 焼きのり 厚削り 昆布	砂糖 いりごま	長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 赤みそ 白みそ 本みりん
	ミルクパン		ミルクパン		
	和風れんこんハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵 牛乳	油 パン粉 砂糖	玉ねぎ 水煮れんこん	食塩 こしょう 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
3 (水)	ジャーマンポテト	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく	パセリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
	洋風スープ	豚ベーコン 鶏骨	オリーブ油 焼きふ	玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
	小松菜クリームスパゲティ	豚ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 有塩バター	小松菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう パセリ(乾) 白ワイン
4 (金)	ニョッキ入りオニオンスープ	豚ベーコン	ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・卵たんぱく・油・食塩・上新粉・でん粉)	玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	三色丼	鶏ひき肉 豚ひき肉 水煮大豆 鶏卵	精白米 米粒麦 強化米 油 砂糖	さやいんげん	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	白菜のレモン漬			白菜 かぶ	レモン果汁 食塩
7 (月)	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	赤みそ 白みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	八宝菜	豚肩肉 なたと	砂糖 油 ごま油 じゃがいもでん粉	白菜 人参 乾燥きくらげ 水煮たけのこ 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく	清酒 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
8 (水)	酢の物	カットわかめ	春雨 砂糖	きゅうり	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
	えのきのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		えのきたけ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
9 (水)	たらざんぎ	まだら	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒
	じゃがいものきんぴら	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油 いりごま	青ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	大豆の変身汁	蒸し大豆 油揚げ 木綿豆腐 豆乳 高野豆腐 厚削り 昆布		枝豆 長ねぎ 大根	白みそ 赤みそ
10 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	ガーリックチキン	鶏もも肉	有塩バター	にんにく	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	小松菜とささみの胡麻和え	鶏ささみ	すりごま 砂糖	小松菜	こいくちしょうゆ
11 (金)	キャベツとウインナーのスープ	ポークウインナー 鶏骨		キャベツ 人参	コンソメ 食塩 こしょう パセリ(乾)
	焼きそば	豚肩肉	蒸し中華めん 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン	焼きそばソース(砂糖・食塩・ソース・香辛料・醤油・ポークエキス・油・小麦・大豆・りんご) こいくちしょうゆ
	サンラータン	鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵 厚削り 鶏骨	じゃがいもでん粉	乾燥きくらげ 水煮たけのこ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油(保育所抜き) 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
15 (水)	ヨーグルト	たんぱくリッチヨーグルトベリーミックス(脱脂乳・いちご・砂糖・ラズベリーピューレ・いちご果汁・レモン果汁・ブルーベリー)			
	焼き豚チャーハン	豚ばら肉 豚肩肉	精白米 強化米 油 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ こしょう
	もやしのナムル	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	もやし ほうれん草	穀物酢 こいくちしょうゆ
16 (水)	春雨スープ	鶏むね肉 鶏骨 厚削り 昆布	春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	たいせいようさば	砂糖	しょうが	清酒 白みそ
17 (水)	ひじきの煮物	干しひじき さつま揚げ 油揚げ 蒸し大豆 厚削り 昆布	油 砂糖	人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	人参のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		人参 白菜	白みそ 赤みそ
	コッペパン		コッペパン		
18 (金)	ミルク・ココア(保育所なし)				ミルク・ココア(砂糖・ココアパウダー・ぶどう糖・食塩・香料・大豆)(保育所なし)
	トンテキオニオンソース	豚肩ロース	油	玉ねぎ しょうが にんにく	食塩 こしょう こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	フロコリーのソテー	ポークウインナー	オリーブ油	ブロッコリー コーン にんにく	コンソメ こしょう
21 (月)	クラムチャウダー	あさり水煮 豚ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ	コンソメ パセリ(乾) こしょう
	鶏南蛮うどん	鶏もも肉 厚削り 昆布	うどん 油 砂糖	長ねぎ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	バジル長芋		ながいも 油		食塩 こしょう バジル(粉)
22 (水)	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	砂糖 ごま油 いりごま	もやし 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩
	チキンヨーグルトカレー	鶏もも肉 ヨーグルト 蒸し大豆	精白米 米粒麦 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	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 トマトピューレ
	フルーツポンチ		白玉(保育所抜き)	みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰	ミツウサイダー
23 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	チーズつくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵 干しひじき シュレッドチーズ	油 パン粉 砂糖 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
	梅かつお和え	花がつかお		白菜 小松菜	こいくちしょうゆ 梅びしお(梅・りんご)
24 (水)	玉ねぎといものみそ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	ホイコーロー	豚肩肉	油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ 白みそ オイスターソース テンメンジャン
25 (金)	きゅうりの中華和え		砂糖 ごま油 いりごま	きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 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
	食パン		食パン		
28 (月)	マカロニミートソース煮	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート	マカロニ 油	玉ねぎ 人参 青ピーマン 水煮マッシュルーム にんにく	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ パセリ(乾) こしょう
	お揚げカリカリサラダ	油揚げ	オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン	こいくちしょうゆ めんつゆ(ストレート)
	りんごジャム				りんごジャム(りんご・砂糖・水飴・食物繊維)
29 (水)	ガタランラーメン	豚肉 蒸しかまぼこ 焼き竹輪 鶏卵 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん 油 じゃがいもでん粉	にんにく しょうが 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
	バナナ			バナナ	
	さつまいもときのこのごはん	油揚げ 鶏むね肉 干しひじき 厚削り 昆布	精白米 強化米 さつまいも 油	えのきたけ ぶなしめじ 人参	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
30 (水)	ほっけフライ	ほっけ	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう こいくちしょうゆ
	ためき汁	生揚げ 昆布 厚削り	黒板こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
31 (水)	肉みそおでん	鶏ひき肉 豚ひき肉 焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ 昆布 厚削り	油 黒板こんにゃく 砂糖	人参 大根 水煮みそ	こいくちしょうゆ 清酒 白みそ 赤みそ 本みりん
	おひたし	花がつかお		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
	ひじきばっば				ひじきばっば(ひじき・砂糖・ごま・食塩・みりん・かつお節・酢・赤しそ・あじ節・しょうゆ・梅酢)
31 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	ヤンニョムチキン	鶏もも肉	小麦粉 じゃがいもでん粉 油 砂糖 ごま油 いりごま	にんにく しょうが	食塩 清酒 ケチャップ こいくちしょうゆ 本みりん コチュジャン
	わかめサラダ	カットわかめ	油 砂糖 いりごま	キャベツ きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
31 (水)	トックスーフ	鶏むね肉 鶏骨	トック ごま油	玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ 食塩 こしょう
	ツナサンド	まぐろ水煮	コッペパン エッグケア	きゅうり キャベツ	食塩 こしょう
	メンチカツ	メンチカツ(鶏肉・玉ねぎ・大豆・豚肉・食塩・砂糖・醤油・しょうが・にんにく・香辛料)			ウスターソース
31 (水)	カレーポトフ	ポークウインナー 鶏骨	じゃがいも	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	コンソメ カレー粉 白ワイン 食塩 こしょう
	つけナポリタン	豚ベーコン ポークウインナー うすら卵(保育所抜き) 生クリーム 鶏骨 豚骨	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	人参 セロリ チンゲン菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム にんにく トマト缶	ケチャップ ウスターソース 丸鶏がらスープ コンソメ 赤ワイン
31 (水)	かぼちゃサラダ	豚ロースハム フロセスチーズ	砂糖 エッグケア	西洋かぼちゃ きゅうり	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、10月11日(金)、25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、陸別町の生産品・加工食品を予定しています。
 ※10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。
 ※8月26日(月)に『ゆでとうもろこし』(陸別ほ場収穫)を提供しました。
 ・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)	581	732	319
炭水化物 (g)	79.3	102.6	47.0
たんぱく質 (g)	25.8	32.0	13.6
脂質 (g)	20.4	24.8	9.4
塩分 (g)	2.1	2.7	1.3