

9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	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 焼き豆腐 厚削り 昆布	しらたき 油 砂糖	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 食塩
3月	ごはん		精白米 強化米		
	たらのゆずみそ焼き	日本全国味噌ぐり 徳島県にちなんだ料理です	砂糖		食塩 白みそ 本みりん 清酒 ゆずペースト
	れんこんのきんぴら	干しひじき さつま揚げ 昆布 厚削り	油 砂糖 いりごま	水煮れんこん 人参	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
4月	渦潮汁	豚肩肉 なると カットわかめ 昆布 厚削り	じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし	清酒 白みそ 赤みそ
	食パン		食パン		
	高野豆腐入りミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 粗挽き高野豆腐 牛乳 鶏卵	油 パン粉 砂糖 有塩バター	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース
	シーザーサラダ	豚ベーコン 粉チーズ	エッグケア	キャベツ コーン にんにく	食塩 レモン果汁 こしょう
	野菜のスープ	豚ロースハム 鶏骨		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう
5月	いちごジャム				いちごジャム(いちご・水飴・砂糖)
	けんちんうどん	鶏むね肉 油揚げ 昆布 厚削り	うどん つきこんにゃく ごま油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	本みりん こいくちしょうゆ 食塩 清酒
6月	スパイシーポテト		じゃがいも 油		食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ
	わかめごはん		精白米 強化米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	鶏の照り焼き	鶏もも肉			こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
9月	切干大根のごま和え	鶏ささみ	すりごま 砂糖	切干し大根 もやし ほうれん草	こいくちしょうゆ
	豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも つきこんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
10月	麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 鶏骨	油 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮だけのこ 枝豆	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 ハチみそ 白みそ こいくちしょうゆ
	チョレギサラダ	カットわかめ 焼きのり	ごま油 砂糖	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
	しらたきスープ	鶏むね肉 鶏骨	しらたき	玉ねぎ	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 鶏がらスープ
11月	ごはん		精白米 強化米		
	さばの塩焼き	たいせいようさば			食塩
	にんじんしりしり	まぐろ水煮 厚削り 昆布	ごま油 いりごま	人参	本みりん こいくちしょうゆ
12月	もずくのみそ汁	木綿豆腐 沖縄もずく 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	黒糖パン		黒糖パン		
	パンフキンポタージュ	鶏むね肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	油 小麦粉 有塩バター	西洋かぼちゃ 西洋かぼちゃペースト 玉ねぎ	バゼリ(乾) コンソメ こしょう 白ワイン 鶏がらスープ
13月	ほうれん草とハムのサラダ	豚ロースハム	油 砂糖 いりごま	ほうれん草 もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	黄桃			黄桃缶詰	
	鶏肉ときのこの和風スパゲティ	鶏もも肉	スパゲティ オリーブ油 有塩バター	ぶなしめじ えのきたけ 水煮マッシュルーム 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	白ワイン コンソメ こいくちしょうゆ
14月	ウィンナースープ	ポークウィンナー 鶏骨	オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
	ガバオライス	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	精白米 強化米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 すりごま じゃがいもでん粉	人参 玉ねぎ 青ピーマン エリンギ にんにく しょうが	食塩 パザル(粉) こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ オイスターソース ナンプラー こしょう
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 砂糖 ごま油 いりごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
15月	中華コーンスープ	木綿豆腐 鶏骨 厚削り	ごま油 じゃがいもでん粉	コーン たもぎだけ水煮 ほうれん草	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ	つきこんにゃく 油 砂糖	人参 さやいんげん	白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
16月	鶏団子汁	鶏ごぼうすり身ボール(魚肉・豚脂・大豆・鶏肉・ごぼう・人参・玉ねぎ・卵・しょうが・ワイン・食塩・砂糖・みりん・醤油・酒・でん粉) 昆布 厚削り		大根 人参 長ねぎ 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	お月見ゼリー和え		白玉(保育所抜き)	みかん缶詰 バイン缶詰	聖形杏仁豆腐(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)
	コッペパン		コッペパン		
17月	白身魚のフライ	白身魚のフライ(ほき・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・大豆)	油		ウスターソース
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも エッグケア 砂糖	きゅうり 人参	食塩 こしょう
	コンソメスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	バゼリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
18月	塩ラーメン	豚肩肉 なると カットわかめ 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん 油	にんにく しょうが メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう
	フロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ	エッグケア	フロッコリー	
	ポークハヤシライス	豚肩肉 ゆで大豆	精白米 米粒麦 強化米 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 水煮マッシュルーム しょうが にんにく トマト缶	トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース こしょう コンソメ 食塩 赤ワイン 鶏がらスープ
19月	ブルーベリーのフルーチェ風	牛乳		ブルーベリージャム(ブルーベリー・砂糖・レモン果汁)	ソフトゼリーの素(砂糖・りんご果汁・酸味料・香料)
	ごはん		精白米 強化米		
	青のりつくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵 あおのり	オリーブ油 パン粉 砂糖	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 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ
20月	もやしのなめたけ和え			小松菜 もやし なめたけ(えのき・醤油・砂糖・調味料・魚肝油・魚介エキス・食塩)	こいくちしょうゆ
	キャベツのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		キャベツ 人参	白みそ 赤みそ
	揚げパン・さとう		ソフトフランスパン 油 砂糖		
21月	鶏肉のトマト煮	鶏むね肉	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ フロッコリー 水煮マッシュルーム にんにく トマト缶	丸鶏がらスープ 赤ワイン ケチャップ こしょう コンソメ
	サイコロサラダ	豚ロースハム	砂糖 ごま油	人参 きゅうり コーン	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	カレーうどん	鶏むね肉 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 油 じゃがいもでん粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 たもぎだけ水煮 ごぼう 干しいたけ	カレールー カレー粉 清酒 本みりん こいくちしょうゆ めんつゆ
22月	和風枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	エッグケア 砂糖 いりごま	キャベツ 枝豆 人参	白みそ こしょう
	フロセスチーズ	北海道産フロセスチーズ(チェダー)			
	混ぜ込みいかめし	いか	精白米 もち米 砂糖	しょうが	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
23月	肉しゅうまい	肉しゅうまい(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・砂糖・小麦粉・大豆粉)			
	どさんこ汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも 有塩バター	コーン 大根 人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
24月	肉じゃが	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	即席漬け		ごま油	きゅうり 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ
	小松菜のみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		小松菜 長ねぎ	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、9月13日(金)、27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。
 ※26日(木)の『フロセスチーズ』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。
 ・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)	561	714	312
炭水化物 (g)	75.4	98.5	46.0
たんぱく質 (g)	25.3	31.7	13.5
脂質 (g)	19.9	24.3	8.8
塩分 (g)	2.1	2.7	1.3