

# 4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
7月	ごはん		精白米 強化米		
	じゃがいものどぼろ煮	鶏ひき肉 大豆ミート 厚削り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ
	おひたし	花がっお		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
	心のりのみそ汁	木綿豆腐 心のり 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
8月	ごはん		精白米 強化米		
	たらフライ	まだら	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ
	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
	たまねぎのみそ汁	カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
9月	ミルクパン		ミルクパン		
	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
	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
	大豆とウインナーのスープ	ポークウインナー 蒸し大豆 鶏骨		玉ねぎ コーン	コンソメ 食塩 こしょう
10月	塩ラーメン	豚肩肉 なんと 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
	じゃがバター		じゃがいも 油 有塩バター		食塩
11月	ビビンバチャーハン	豚もも肉 鶏卵	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油	白菜キムチ(白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布・にら・りんご・にんにく・糖類・魚醤・こんぶ・大豆・ゼラチン)(保育所抜き) 人参 長ねぎ もやし しょうが にんにく	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 清酒 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
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆) 鶏骨 豚骨		白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
14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 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
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 砂糖 ごま油 いらごま	乾燥きくらげ キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	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
15月	ごはん		精白米 強化米		
	さけザンギ	鮭	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
	ごま和え		すりごま いらごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	こいくちしょうゆ
	ピリから豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも つぎこんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	コチュジャン(保育所抜き) 白みそ 赤みそ
16月	黒糖パン		黒糖パン		
	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 油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 コーン 水煮マッシュルーム シュールーム	白ワイン コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ(乾)
	フロッコリーのホットサラダ	粉チーズ	オリーブ油	フロッコリー にんにく	食塩 こしょう
	清見オレンジ			清見オレンジ	
17月	ミートソーススパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	スパゲティ オリーブ油 じゃがいもでん粉	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 トマト缶	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 パセリ(乾)
	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨		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
18月	チキンカレー	鶏もも肉 蒸し大豆	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 人参 枝豆 トマト缶	食塩 こしょう カレールウ カレー粉 グミン 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
	お祝いクレープ		お祝いクレープ(豆乳・油脂・砂糖・いちごピューレ・米粉・水飴・いちご果汁・大豆粉・レモン果汁)		
21月	ごはん		精白米 強化米		
	豚の南部焼き	豚肩ロース	いらごま	にんにく しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ふきのみぞきんぴら	さつま揚げ 昆布 厚削り	つぎこんにゃく 砂糖 ごま油	水煮ふき 人参	こいくちしょうゆ 白みそ 本みりん
せんべい汁	鶏むね肉 昆布 厚削り	かきせんべい(小麦粉・でん粉・食塩・ほたて貝カルシウム)	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ	清酒 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ	
22月	ごはん		精白米 強化米		
	ホイコーロー	豚もも肉	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 テンメシジャン
	わかめサラダ	カットわかめ	油 砂糖 いらごま	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	ワンタンスープ	木綿豆腐 鶏骨	ワンタンの皮	人参 長ねぎ 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
23月	食パン		食パン		
	豆腐ハンバーグ	絹ごし豆腐 大豆ミート 鶏ひき肉 鶏卵 干しひじき	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 こいくちしょうゆ 清酒
	ジャーマンポテト	ポークウインナー 豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく	コンソメ 食塩 こしょう
	小さなスプーンおぼさんのマカロニスープ	豚ベーコン 鶏骨	マカロニ	枝豆 人参 玉ねぎ コーン	パセリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
いちごジャム				いちごジャム(いちご・水飴・砂糖)	
24月	かしわうどん	鶏むね肉 なんと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 大根 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩
	野菜かき揚げ		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) 油		
25月	三色丼	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 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
	白菜のレモン漬け			白菜 かぶ	レモン果汁 食塩
	小松菜のみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		小松菜 ふなしめじ	白みそ 赤みそ
28月	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	しらたき 焼きひ 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
	芋団子汁	厚削り 昆布	フ子芋もち(じゃがいも・じゃがいもでん粉・砂糖・食塩)	たまごたけ水煮 大根 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
30月	ごはん		精白米 強化米		
	肉しゅうまい	肉しゅうまい(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖・しょうが・しょうゆ・みそ・小麦粉・大豆粉)			
	もやしのカレーサラダ	豚ロースハム	エッグケア 砂糖 油	もやし 枝豆	穀物酢 食塩 カレー粉 こしょう
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	

※保育所以外、毎日牛乳がつけます。赤の食品です。  
 今月のりくべつ牛乳は、4月18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、陸別町での生産品・加工食品を予定しています。  
 ※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。  
 ・毎日の給食の写実は、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。



【陸別町給食センター】  
 <給食だより紹介ページ>

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)	568	732	302
炭水化物 (g)	77.8	102.4	45.8
たんぱく質 (g)	25.3	32.3	12.8
脂質 (g)	19.5	23.9	7.9