

令和5年度



よ て い こん だ て ひ ょ う 予定献立表

★今月の厚沢部町産食材★
お米・まいたけ・きくらげ・じゃがいも
メロン・すいか・かぼちゃ



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
小	646 kcal	22.1 g	17.3 g	364 mg	2.0 g
中	775 kcal	30.9 g	22.5 g	473 mg	2.3 g



厚沢部町総合給食センター
TEL 0139-56-1147
FAX 0139-56-1148
牛乳は毎日つきます。

日にち	こんだて	赤のなかま 体をつくるはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をととのえるはたらき
1 金	ごはん とんじる 白身魚のフライ ブロッコリーのおかか和え	ぶたにく・とうふ・みそ ほき・かつお	こめ・サラダ油・じゃがいも・こんにやく サラダ油	たまねぎ・ごぼう・だいこん・にんじん ブロッコリー・だいこん
4 月	ごはん さつま汁 わかどりのごまてりやき きりほしだいこん	ぶたにく・とうふ・みそ とりにく・さつまあげ	こめ・さつまいも・こんにやく ごま・さとう	たまねぎ・ごぼう・だいこん・にんじん きりほしだいこん・にんじん
5 火	キャベツときのこのスパゲティ コンソメスープ チキンナゲット(小2個/中3個) すいか	ベーコン とりにく	スパゲティ・オリーブオイル・サラダ油	キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・しいたけ まいたけ・パセリ すいか
6 水	ごはん かきたま汁 ぶたキムチ さばのおしおやき	たまご・とうふ ぶたにく・みそ・さば	こめ・かたくりこ サラダ油	はくさい・ねぎ キャベツ・たまねぎ・しめじ・はくさい・にら
7 木	ごまパン カレースープ 厚沢部野菜のオープン焼き(じゃがいも・まいたけ・チーズ) フルーツあんじん	とりにく・だいず チーズ・あんじんとうふ	ごまパン・サラダ油・バター じゃがいも・オリーブオイル・さとう	しめじ・マッシュルーム・にんじん たまねぎ・ブロッコリー・トマト まいたけ・トマト・みかん・もも
8 金	五目たきこみごはん みそ汁(えのき・ねぎ・わかめ) あげぎょうざ(小2個/中3個) キャベツの塩昆布和え	とりにく・あぶらあげ・わかめ・みそ とりにく・こんぶ	こめ・さとう・サラダ油・こんにやく サラダ油・ごま油・ごま	ごぼう・にんじん・しいたけ・えのき・ねぎ たまねぎ・キャベツ・きゅうり
11 月	ごはん 塩ワタンスープ あげはるまき いんげんと卵の炒め物	ぶたにく・たまご	こめ・ワタンスープ・サラダ油 サラダ油・ごま油	にんじん・ちんげんさい・もやし・めんま・ねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん
12 火	しょうゆラーメン チンゲン菜ナムル メロン	ぶたにく・なると ハム	ラーメン・サラダ油 ごま油	もやし・めんま・ほうれんそう・ねぎ・にんじん きくらげ・しょうが・にんにく ちんげんさい・もやし・メロン
13 水	ごはん どさんこ汁 てりやきチキン 中華サラダ	さけ・ほたて・みそ とりにく・ハム	こめ・じゃがいも・こんにやく はるさめ・コーン・さとう・ごま油・ごま	だいこん・にんじん・たまねぎ きゅうり・もやし・にんじん
14 木	バーガーパン きのことたっぷりクラムチャウダー メンチカツ キャベツとツナのマヨサラダ	だいず・あさり・ベーコン・牛乳 とりにく・ぶたにく・ツナ	パン・サラダ油・じゃがいも・バター コーン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム まいたけ・しめじ キャベツ・きゅうり
15 金	ハヤシライス(麦ごはん) ほうれん草とひじきのごま和え オレンジ	ぶたにく・牛乳 ひじき	こめ・むぎ・サラダ油・じゃがいも さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん・トマト ほうれんそう・もやし・にんじん・オレンジ
19 火	スパゲティミートソース 大学芋 カニフレークサラダ	ぶたにく カニフレーク	スパゲティ・オリーブオイル・小麦粉 さつまいも・サラダ油・さとう・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・トマト・セロリ・まいたけ キャベツ・きゅうり
20 水	ごはん(きくらげつくだに) みそ汁(ねぎ・じゃがいも・ほうれんそう) さけのおしおやき 豚肉と春雨の炒め物	のり・みそ さけ・ぶたにく	こめ・じゃがいも はるさめ・サラダ油・ごま油	きくらげ・ねぎ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・ピーマン
21 木	ミルクパン かぼちゃシチュー ジャーマンポテト フルーツミックス	牛乳・生クリーム・だいず・とりにく ウインナー	ミルクパン・コーン・バター・サラダ油 じゃがいも・サラダ油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん もも・みかん・バナナ
22 金	まいたけごはん みそ汁(とうふ・わかめ・ねぎ) あじメンチ ピーファンの炒め物	とりにく・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ あじ・ぶたにく	こめ・さとう・サラダ油 サラダ油・ピーマン・ごま油・さとう	まいたけ・ごぼう・にんじん・ねぎ たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・しいたけ
25 月	ごはん とりつくねだんご汁 さんまのおかかに ホイコーロー	とりにく・ぶたにく さんま・かつお・ぶたにく	こめ・こんにやく ごま油	たまねぎ・にら・はくさい・だいこん・にんじん キャベツ・にんじん・ピーマン
26 火	五目うどん かぼちゃの天ぷら パンパンジー	とりにく とりにく	うどん 片栗粉・小麦粉・サラダ油・ごま油・さとう・ごま	しめじ・にんじん・だいこん・ほうれんそう・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・もやし
27 水	コーンピラフ 野菜スープ 肉コロッケ なし	ベーコン とりにく・ぶたにく	こめ・むぎ・コーン・バター・サラダ油 じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・きゃべつ・だいこん なし
28 木	ナン キーマカレー 青のりポテト 海藻サラダ	ぶたにく・だいず あおのり・わかめ・ふのり・のり	ナン・サラダ油 じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん・いんげん・トマト・りんご キャベツ・だいこん
29 金	麦ご飯 ビビンバの具 卵スープ お月見ゼリー和え	ぶたにく たまご・とうふ	こめ・むぎ・サラダ油・ごま油・さとう・ごま マロニー	ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・ねぎ・しめじ みかん・もも・マンゴー・オレンジ

★こんだては都合により変更することがあります。

★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。