



# 学校給食予定献立表



伊達150年  
DATE 150th ANNIVERSARY since 1869

だて歴史の杜食育センター

令和元年度 第540号

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名

## 塩分・脂質平均栄養価は

エネルギーKcal	塩分g	脂質g	
低学年	646	2.4	19.2
中学年	680	2.5	19.6
高学年	713	2.7	20.1
中学生	789	3.0	21.5

- 牛乳は毎日つきます。
  - 食器は定数どおり入れ、上向きにしてコンテナに入れてください。
  - お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。
  - スプーンはメニューに合わせてつきます。同じ方向に入れて止め、スプーン専用かごに入れてください。
  - はしは毎日持参してください。
  - 都合により献立の一部が変更される場合があります。
- ※材料上段数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。
- ※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。

8月分の給食費の口座振替日は9月2日(月)になります。

※残高不足にご注意下さい。

夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

つけない  
てちょうりきく手、調理器具、やさしい野菜などは、よく洗う

増やさない  
せいせんしょくひん 生鮮食品やりょうり料理は、れいぞうこ 冷蔵庫・れいとこ 冷凍庫でほかん 保管する

やっつける  
にく さかな 肉や魚は、しんじゆん 中心部まで 75℃以上 しっかり加熱する

<p><b>19</b> ごはん</p> <p>つみれ汁</p> <p>めぐみ鶏チキン竜田</p> <p>ほうれん草の和え物</p>	<p>(低)593 (中)636 (高)679 (中学)724 低22.5 中23.8 高24.9 中学26.4</p> <p>人参、長ねぎ、ごぼう、大根 生姜、あじつみれ(原材料の一部に大豆、魚介類を含む)、かつおだしみそ</p> <p>鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、しょうゆもろみ 食塩、酵母エキス、香辛料、でん粉、小麦粉 米粉、粉末状植物性たん白、香辛料 植物油、揚げ油(なたね油、パーム油) 重曹、加工でん粉、増粘多糖類 (原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦を含む)</p> <p>ほうれん草、人参、もやし 和風ごまドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉ゼラチンを含む)</p>	<p><b>20</b> むぎい 麦入りごはん</p> <p>なつ夏力</p> <p>や野菜</p> <p>さい菜</p> <p>すいか</p>	<p>(低)590 (中)648 (高)704 (中学)778 低21.3 中23.1 高24.9 中学27.5</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱 人参、なす、コーン ズッキーニ、ダイストマト 赤ピーマン、ウスターソース にんにく、カレールウ 豆乳クリーム、フライドオニオン 赤ワイン、トマトピューレー チキンコンソメ、しょうゆ</p> <p>すいか</p>	<p><b>21</b> ゆ 茹でラーメン</p> <p>とんこつ ラーメン</p> <p>や焼き自付きぎょうざ2コ</p>	<p>(低)789 (中)796 (高)799 (中学)923 低31.0 中31.6 高32.1 中学35.6</p> <p>焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む) 白菜、もやし、人参、長ねぎ などとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、カットわかめ こしょう、チンタンスープ 白湯スープ(原材料の一部に小麦、乳、牛肉、ごま、ゼラチン 大豆、鶏肉、豚肉を含む)</p> <p>キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉 豚脂、玉葱、にら、粒状大豆たん白 なたね油、ごま油、食塩、清酒 オイスターソース、でん粉、もち米粉 たん白加水分解物、しょうゆ、香辛料 ポークエキス調味料、大豆粉、砂糖 酵母エキス、サフラワール油、加工でん粉 調味料(アミノ酸等)、トレハロース キシロース、乳化剤、グリシン ピロリン酸ナトリウム、増粘剤(キサンタン) (原材料の一部に小麦、鶏肉、豚肉 大豆、ごまを含む)</p>	<p><b>22</b> りんごジャム</p> <p>スライスパン</p> <p>どう道産豆のチキンスープ</p> <p>しろ白身魚の香草フライ</p> <p>じゃが芋とりのサラダ</p> <p>りんごジャム</p>	<p>(低)693 (中)705 (高)721 (中学)805 低30.6 中31.4 高32.3 中学35.7</p> <p>玉葱、人参、コーン、キャベツ、パセリ ミックスビーンズ(大豆、いんげんまめ) 鶏肉、オリーブ油、食塩、こしょう、バジル にんにく、チキンコンソメ ブイヨングラニューール</p> <p>ホキ、プロセスチーズ、バジルペースト 増粘剤(加工でん粉)、小麦たん白、食塩 香辛料、パン粉、バター粉 (原材料の一部に乳、小麦、大豆を含む)</p> <p>じゃがいも、きゅうり ノンエッグマヨネーズ、上白糖、食塩</p> <p>食物繊維、りんご、糖類(砂糖、水あめ) ゲル化剤(バクチン)、酸味料、香料 (原材料の一部にりんごを含む)</p>	<p><b>23</b> ごはん</p> <p>ぶたにく豚肉と野菜の煮つけ</p> <p>にんじん入りしゅうまい2コ</p> <p>はるさめ春雨と海藻のサラダ</p>	<p>(低)613 (中)660 (高)703 (中学)760 低27.7 中29.2 高30.7 中学33.5</p> <p>豚肉、大根、人参、板こんにゃく 焼竹輪(えび・かに抜き)、たけのこ 生姜、三温糖、清酒、みりん、しょうゆ</p> <p>玉葱、魚肉すり身、人参、豚脂 でん粉、砂糖、食塩、ごま油 こしょう、小麦粉(原材料の一部に豚肉、ごま、小麦を含む)</p> <p>春雨、きゅうり、ささみ水煮(ささみ 食塩、重曹)、ひじきのサラダ (ひじき、茗わかめ、昆布) 棒状鶏ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉ゼラチンを含む)</p>
<p><b>26</b> わかめごはん</p> <p>わかめごはんの素</p> <p>なめこの味噌汁</p> <p>と十勝大豆のカレー風味コロッケ</p> <p>みず水菜の ごま和え</p>	<p>(低)596 (中)639 (高)678 (中学)726 低19.0 中19.8 高20.6 中学21.8</p> <p>わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス 酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄</p> <p>大根、人参、なめこ水煮、長ねぎ カットわかめ、豆腐、かつおだしみそ</p> <p>じゃがいも、大豆、玉葱、パン粉 乾燥マッシュポテト、小麦粉、でん粉 植物油、砂糖、食塩、香辛料 香辛料抽出物(原材料の一部に大豆、小麦を含む)</p> <p>水菜、人参、もやし 焼竹輪(えび・かに抜き)、白ごま しょうゆ</p>	<p><b>27</b> ごはん</p> <p>しせんどうふ 四川豆腐</p> <p>あつまみ揚げチリソース ①2コ ②3コ</p> <p>きゅうりの漬け</p>	<p>(低)612 (中)663 (高)710 (中学)820 低26.8 中28.5 高30.4 中学35.7</p> <p>豆腐、でん粉、ほうれん草、人参 長ねぎ、たけのこ、豚肉、清酒 生姜、豆板醤、しょうゆ 塩ラーメンたれ(原材料の一部に豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆を含む)</p> <p>魚肉すり身(たら)、玉葱、トマトケチャップ 植物油、オキアミ、卵、でん粉、砂糖 食塩、醸造酢、合成清酒、にんにく 生姜、豆板醤、中華だし、長ねぎ 加工でん粉、調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物(原材料の一部にごま 大豆、卵、小麦、乳、鶏肉、豚肉、牛肉 を含む)</p> <p>きゅうり、上白糖、ごま油、食塩 穀物酢、パプリカ</p>	<p><b>28</b> ゆ 茹でスパゲティー</p> <p>カレーソーススパゲティー</p> <p>えびグラタンフライ</p> <p>しろはなまめ 白花豆ムース</p>	<p>(低)769 (中)790 (高)810 (中学)876 低30.0 中30.9 高32.3 中学35.5</p> <p>豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱、人参 背ピーマン、チーズ、トマトケチャップ ウスターソース、三温糖、カレールウ にんにく</p> <p>牛乳、スパゲティー、玉葱、人参、小麦粉 ショートニング、えびペースト、さくらえび マーガリン、香味油、パン粉、でん粉 フライミックス粉、植物性たん白、植物油 還元水あめ、油脂加工品、砂糖、食塩、香料 えびエキス、酵母エキス、香辛料、乳化剤 加工でん粉、アミノ酸等、着色料(原材料の一部に乳、小麦、えび、大豆を含む)</p> <p>砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油、豆乳 砂糖、白花豆ペースト、水あめ、大豆粉 豚ゼラチン、ぶどう糖、寒天、乳化剤 ゲル化剤(増粘多糖類)、pH調整剤 ピロリン酸第二鉄、香料、いちごピューレー 水溶性食物繊維、酸味料、ビタミンC 紅麴色素(原材料の一部に大豆ゼラチンを含む)</p>	<p><b>29</b> コッペパン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>とり鶏肉と豚肉のハンバーグ(小袋ソース)</p> <p>ブロッコリーのソテー</p>	<p>(低)637 (中)657 (高)673 (中学)782 低25.1 中25.7 高26.2 中学29.9</p> <p>玉葱、人参、ベーコン(原材料の一部に卵、乳、豚肉、大豆を含む) コーン、バター、生クリーム、チーズ 脱脂粉乳、チキンコンソメ、食塩 こしょう、牛乳、コーンクリームスープ (原材料の一部に小麦、乳、牛肉を含む)</p> <p>鶏肉、植物性たん白、玉葱、豚脂 豚肉、乾燥マッシュポテト、ワイン 植物油、砂糖、トマトケチャップ 食塩、香辛料、炭酸カルシウム 着色料、焼成カルシウム ピロリン酸鉄(原材料の一部に鶏肉 大豆、豚肉を含む)</p> <p>ブロッコリー、玉葱、人参、食塩 こしょう、サラダ油、しょうゆ チキンコンソメ</p>	<p><b>30</b> ごはん</p> <p>とり鶏肉と大根のスープ</p> <p>さばのみぞれ煮</p> <p>こ小松菜の おひたし</p>	<p>(低)565 (中)609 (高)648 (中学)695 低26.2 中27.4 高28.7 中学30.5</p> <p>鶏肉、大根、なるとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、ごぼう、長ねぎ 人参、食塩、清酒 鯛だし(原材料の一部に小麦、大豆 さばを含む)</p> <p>さば、大根、でん粉、しょうゆ 発酵調味料、砂糖、醸造酢 魚エキス、こんぶだし (原材料の一部に さば、小麦、大豆を含む)</p> <p>小松菜、白菜、人参、しょうゆ 鰯けずりぶし (原材料の一部にさばを含む)</p>