学校給食予定献立表

令和元年度　第543号

伊達150年

だて歴史の杜食育センター

●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。

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	643	2. 5	19. 0
中学年	678	2. 6	19. 4
高学年	713	2. 7	19. 9
中学生	790	3. 0	21. 4

11月24日「和食の日」

いいにほんしょく
(一般社団法人和食文化国民会議制定)

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

1（金）

(低)650 (中)706 (高)756 (中学)824
低24.0　中25.6　高27.4　中学30.0

献立名	材料名
ごはん	
厚揚げのそぼろ煮	じゃがいも、絹厚揚げ、玉葱、人参 鶏ひき肉、枝豆、でん粉、三温糖 生姜、かつおだし、しょうゆ
肉入りコロッケ（小袋ソース）	じゃがいも、砂糖、パン粉、しょうゆ 粒状植物性たん白、鶏肉、小麦粉 着色料、甘味料、食塩 (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉を含む)
ほうれん草のごま和え	ほうれん草、もやし、白ごま 上白糖、しょうゆ、ごま油

11月分の給食費の
口座振替日は
12月2日(月)
になります。
※残高不足にご注意下さい。

5（火）

(低)581 (中)624 (高)667 (中学)720
低26.6　中27.5　高28.6　中学30.7

献立名	材料名
ごはん	
どさんこ汁	ダイスポテト、豚肉、大根、人参、長ねぎ コーン、ごぼう、生姜、にんにく、みそ かつおだし
いわし梅煮	いわし、砂糖、しょうゆ、馬鈴薯でん粉 本みりん、食塩、梅肉、酸味料、カラメル色素 香料(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
キャベツとツナのサラダ	まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、キャベツ 玉葱、玉葱ドレッシング (原材料の一部に大豆、小麦を含む)

6（水）

(低)630 (中)679 (高)728 (中学)815
低23.0　中24.4　高26.1　中学31.3

献立名	材料名
ごはん	
鶏塩鍋	鶏肉、しらたき、焼き豆腐、長ねぎ、白菜、えのきたけ 学とり肉団子、こつぶ揚げ、清酒、鶏塩鍋の素 (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む)
春巻き	豚肉、小麦粉、キャベツ、人参、玉葱、しょうゆ、ラード、でん粉 油脂加工品、粉末水あめ、春雨、植物油脂、ショートニング 香味油、大豆粉、砂糖、コーンフラワー、ポークエキス、食塩 しいたけエキスパウダー、ほたてエキス、生姜ペースト、香辛料 酵母エキス、たん白加水分解物、亜鉛含有酵母、加工でん粉 ピロリン酸鉄(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)
こんにゃくのポン酢和え	柚子香りこんにゃく(こんにゃく、ゆず皮、昆布、食酢、しょうゆ 食塩)、きゅうり、ポン酢(原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む)

7（木）

(低)666 (中)687 (高)707 (中学)833
低32.6　中33.7　高34.7　中学39.5

献立名	材料名
コッペパン	
クリームシチュー	ダイスポテト、玉葱、パセリ、鶏肉、牛乳、チーズ バター、こしょう、生クリーム、チキンコンソメ ベシャメルソース、シチュールウ (原材料の一部に小麦、乳、豚肉、大豆を含む)
ポークフランク（小袋ケチャップ）	豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血漿、食塩 砂糖、酵母エキス、香辛料 (原材料の一部に豚肉を含む)
コールスローコーンサラダ	コーン、キャベツ、人参 コールスロードレッシング

8（金）

(低)600 (中)639 (高)679 (中学)788
低17.4　中18.2　高19.0　中学22.7

献立名	材料名
ごはん	
もずくスープ	もずく、豆腐、チンゲン菜、人参、長ねぎ、生姜、鶏ガラスープ こしょう、食塩、おしゃれ[illegible](原材料の一部に卵、小麦、大豆を含む) 中華王(原材料の一部に小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ごまを含む)
ショーロンポー ㊛1コ ㊥2コ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、たけのこ、生姜、豚脂、しょうゆ、春雨 でん粉、植物油脂、小麦粉、難消化性デキストリン、オイスターソース 発酵調味料、食塩、小麦たん白、砂糖、香辛料、ピロリン酸第二鉄 加工でん粉(原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦、ごまを含む)
カレービーフン	ビーフン、玉葱、植物油、赤ピーマン、人参、しょうゆ、ピーマン 豚肉、砂糖、食塩、オイスターソース、カレー粉、ポークエキス グルタミン酸ナトリウム、魚介エキス、オニオンパウダー ガーリックパウダー、リボヌクレオチドナトリウム ジンジャーパウダー (原材料の一部にごま、大豆、小麦、豚肉、オレンジを含む)

11（月）

(低)618 (中)665 (高)710 (中学)762
低25.1　中26.5　高27.7　中学29.4

献立名	材料名
ごはん	
つみれ汁	人参、長ねぎ、ごぼう、大根、生姜、かつおだし、みそ いわしとたらと豆腐のミニボール (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
発芽玄米入りつくね	鶏肉、パン粉、粉末状大豆たん白、玉葱、豚脂、食塩 発芽玄米、砂糖、酵母エキス、香辛料、加工でん粉 果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、発酵調味料、増粘剤 かつおぶしエキス、しょうゆ調味料 (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆、豚肉を含む)
ひじきの炒め煮	ひじき、豚肉、つきこんにゃく、三温糖、しょうゆ、清酒 焼き竹輪(えび、かに抜き)、サラダ油、みりん

12（火）

(低)603 (中)660 (高)714 (中学)765
低18.7　中20.0　高21.6　中学23.3

献立名	材料名
麦入りごはん	
ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、豆乳 にんにく、赤ワイン、ウスターソース トマトピューレー、チキンコンソメ フライドオニオン、カレールウ
壮瞥産りんご	りんご

13（水）

(低)715 (中)734 (高)753 (中学)840
低28.7　中30.2　高31.7　中学36.3

献立名	材料名
茹でうどん	
関西風うどん	鶏肉、刻み揚げ、人参、長ねぎ みりん、清酒、関西うどんだし (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
大学いも	さつまいも、白ごま 大学いも用たれ (原材料の一部に小麦、大豆を含む)

14（木）

(低)691 (中)699 (高)708 (中学)793
低24.5　中25.1　高25.5　中学28.4

献立名	材料名
スライスパン	
キャベツのスープ	キャベツ、玉葱、しめじ、にんにく、こしょう、バジル チキンコンソメ、ショルダーベーコン(原材料の一部に豚肉を含む)、ブイヨングラニュール、オリーブ油 ウインナー(原材料の一部に豚肉、鶏肉を含む)
チキンロイヤルカツ	鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン、りんご 食塩、たん白加水分解物、にんにく、豆板醤 酵母エキス、オニオンパウダー、ナツメッグ、デキストリン パン粉、粒状植物性たん白、しょうゆ、香辛料、でん粉 小麦粉、ぶどう糖、大豆粉、植物油脂、揚げ油 (原材料の一部に鶏肉、りんご、大豆、小麦を含む)
ポテトと人参のマヨネーズ和え	じゃがいも、人参、食塩 ノンエッグマヨネーズ、こしょう

15（金）

(低)663 (中)705 (高)745(中学)792
低18.1　中19.0　高20.0　中学21.2

献立名	材料名
ごはん	
春雨スープ	春雨、わかめ、豆腐、ショルダーベーコン (原材料の一部に豚肉を含む)、長ねぎ 清酒、鶏ガラスープ、こしょう、しょうゆラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、ごま、鶏肉を含む)
えび焼売 2コ	玉葱、小麦粉、豚脂、魚肉すり身、でん粉、えび、ばれいしょ、食塩 生姜、砂糖、えび醤、卵白、たん白加水分解物、大豆粉、ぶどう糖 粉末状植物性たん白、香辛料、ラード、チキンエキスパウダー ポークエキスパウダー、かにエキス、えびエキス、調味料、紅麹色素 (原材料の一部にえび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチンを含む)
ジンギスカン	味付ラム肉、玉葱、人参、もやし、青ピーマン、清酒 こしょう、にんにく、生姜、焼肉のたれ (原材料の一部に小麦、ごま、大豆、豚肉、もも、りんごを含む)

18（月）

(低)600 (中)646 (高)690 (中学)740
低26.9　中28.1　高29.4　中学31.0

献立名	材料名
ごはん	
けんちん汁	里芋、つきこんにゃく、長ねぎ、人参、豆腐 ごぼう、刻み揚げ、鶏肉、みりん、かつおだし しょうゆ
さばの味噌煮	さば、小麦粉、米みそ、ざらめ糖、発酵調味料 (原材料の一部にさば、小麦、大豆を含む)
大根サラダ	大根、コーン、まぐろ水煮(まぐろ、食塩) 棒棒鶏ドレッシング (原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉 ゼラチンを含む)

19（火）

(低)595 (中)640 (高)684 (中学)734
低25.5　中26.7　高27.6　中学29.1

献立名	材料名
わかめごはん	
わかめごはんの素	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
味噌おでん	じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、みりん、しょうゆ みそ、三温糖、焼き豆腐、野菜つまみ揚げ (原材料の一部に大豆を含む)
チキンの山椒焼き	鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖、山椒 (原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦を含む)
糸かまサラダ	糸かまぼこ(たら、魚介エキス、でん粉、みりん、食塩、砂糖 酵母エキス、加工でん粉)、きゅうり、コーン こしょう、食塩、ノンエッグマヨネーズ

20（水）

(低)820 (中)827 (高)838 (中学)965
低33.0　中33.5　高34.2　中学38.9

献立名	材料名
茹でラーメン	
塩ラーメン	チャーシュー(原材料の一部に豚肉、小麦、大豆を含む)、もやし わかめ、長ねぎ、ほうれん草、チンタンスープ、こしょう、白ごま なるとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、塩ラーメンスープ (原材料の一部に豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆を含む)
焼き目付きぎょうざ 2コ	キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂、玉葱、にら、ごま油、でん粉 なたね油、粒状大豆たん白、清酒、オイスターソース、酵母エキス たん白加水分解物、しょうゆ、香辛料、もち米粉、砂糖、グリシン ポークエキス調味料、食塩、調味料、サフラワー油、加工でん粉 大豆粉、乳化剤、トレハロース、キシロース、ピロリン酸ナトリウム 増粘剤(原材料の一部に小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごまを含む)

21（木）

(低)640 (中)649 (高)657 (中学)750
低31.0　中31.3　高31.6　中学35.8

献立名	材料名
コッペパン	
ABCマカロニのスープ	玉葱、人参、コーン、キャベツ、パセリ、オリーブ油 バジル、アルファベットマカロニ、こしょう、食塩 チキンコンソメ、にんにく、ブイヨングラニュール ミックスビーンズ(大豆、いんげん豆) ショルダーベーコン(原材料の一部に豚肉を含む)
ソフトチキンカツ	鶏肉、玉葱、でん粉、酵母エキス、パン粉、小麦粉 香辛料、植物性たん白、アミノ酸等、食塩、リン酸塩 乳化剤(原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦、乳を含む)
ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー、まぐろ水煮(まぐろ、食塩) コーンクリーミードレッシング

22（金）

(低)541 (中)584 (高)627 (中学)689
低23.6　中24.7　高26.0　中学29.3

献立名	材料名
ごはん	
韓国風すきやき	玉葱、豚肉、三温糖、焼き豆腐、白菜、清酒 長ねぎ、みりん、かつおだし、しょうゆ 豆板醤
磯華玉子焼き	鶏卵、かつおだし、砂糖、人参、生姜酢漬 還元水あめ、みりん、でん粉、食塩、青のり しょうゆ、酵母エキス、酸味料、植物油 (原材料の一部に卵、小麦、大豆、ごま、米を含む)
小松菜の中華和え	小松菜、ささみ水煮(ささみ、食塩、重曹) 人参、もやし、中華ドレッシング (原材料の一部に小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉を含む)

25（月）

(低)564 (中)610 (高)654 (中学)747
低23.8　中25.4　高26.8　中学31.2

献立名	材料名
ごはん	
石狩汁	鮭ダイスカット、じゃがいも、大根、人参 長ねぎ、豆腐、みそ、生姜、かつおだし
野菜いろいろ肉団子 ㊛1コ ㊥2コ	鶏肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂、人参、枝豆、ごま 水くわい、粉末状植物性たん白、ねぎ、水溶性食物繊維 生姜、キャベツ、食塩、香辛料、酵母エキス、砂糖、食酢 揚げ油、トマトケチャップ、小麦不使用しょうゆ、酵母エキス トマトペースト、ウスターソース、トマトミックスジュース りんごジュース、人参ペースト (原材料の一部に鶏肉、大豆、豚肉、ごま、りんごを含む)
れんこんとごぼうのきんぴら	れんこん、ごぼう、白ごま、豚肉、三温糖 しょうゆ、みりん、サラダ油

26（火）

(低)653 (中)712 (高)768 (中学)868
低21.9　中23.5　高25.2　中学28.0

献立名	材料名
麦入りごはん	
ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、枝豆 生クリーム、チーズ、バター、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレー こしょう、エスパニョールソース、ハヤシルウ (原材料の一部に小麦、乳、バナナ、りんご 大豆、鶏肉を含む)
フルーツゼリー和え	うんしゅうみかん缶、パインアップル缶、白桃缶 マスカットゼリー(原材料の一部にりんごを含む) カクテルゼリー (原材料の一部にりんご、大豆、ももを含む)

27（水）

(低)656 (中)671 (高)685 (中学)741
低27.2　中28.0　高28.9　中学32.0

献立名	材料名
茹でスパゲティー	
ツナクリームスパゲティー	まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、玉葱 ほうれん草、バター、牛乳、チーズ 白ワイン、食塩、こしょう、チキンコンソメ ベシャメルソース、シチュールウ (原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む)
のり塩ポテトコロッケ	ばれいしょ、パン粉、食塩、砂糖、米粉 青のり、小麦粉、ぶどう糖、植物油脂 粉末状大豆たん白、でん粉、増粘多糖類 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)

28（木）

(低)774 (中)793 (高)807 (中学)898
低32.8　中33.7　高34.1　中学36.8

献立名	材料名
スライスパン	
ウインナーと野菜のケチャップ煮	ウインナー、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム 赤ワイン、さやいんげん、トマトケチャップ 鶏ガラスープ、食塩、こしょう、甘口チリソース (原材料の一部に小麦、大豆、りんご、鶏肉を含む)
チキンのオーブン焼き（チーズ）	鶏肉、パン粉、チーズ、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩 香辛料、植物油脂、しょうゆ、酵母エキス、乾燥パセリ カロチノイド色素、増粘多糖類、乾燥赤ピーマン 乳化剤、重曹、香料 (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆、乳を含む)
イタリアンサラダ	キャベツ、まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、コーン イタリアンドレッシング
いちごジャム	食物繊維、いちご、砂糖、ゲル化剤、酸味料、香料

いちごジャム

29（金）

(低)591 (中)639 (高)680 (中学)734
低24.9　中26.3　高27.6　中学29.6

献立名	材料名
ごはん	
炒り鶏	板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、里芋 三温糖、清酒、たけのこ、みりん、かつおだし しょうゆ、絹厚揚げ、鶏肉
白身魚フライ	ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩 調味料(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
磯辺和え	ほうれん草、もやし、しょうゆ、刻みのり 焼き竹輪(えび、かに抜き)
ひじきのふりかけ	ひじき、砂糖、ごま、ドロマイト、食塩、みりん、かつお削りぶし 果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、赤しそ、あじ削りぶし かつおぶしエキス、酵母エキス、酵母、しょうゆ、梅酢 クエン酸鉄ナトリウム(原材料の一部にごま、小麦、大豆を含む)

ひじきのふりかけ