



学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

だて歴史の杜食育センター
TEL 0142-23-4019

令和2年度 第555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
2 ごはん すまし汁 (鯛だし) つくね ハンバーグ ひじきの 炒め煮	(低)581 (中)621 (高)660 (中学)703 低20.7 中21.5 高22.3 中学23.4 エビボール(原材料の一部にえび、魚介類、豚肉を含む) 白菜、長ねぎ、豆腐、食塩、清酒、鯛だし (原材料の一部に小麦、大豆、そばを含む) 鶏肉、鶏皮、玉葱、粒状・粉末状植物性たん白、パン粉 しょうゆ、ねぎ、小麦粉、砂糖、香辛料、食塩、乾燥卵白 玉葱エキス、でん粉、植物油、大豆粉、発酵調味料 チキンエキス、増粘剤、着色料、加工でん粉 調味料、ピロリン酸鉄、酸味料、揚げ油 (原材料の一部に卵、鶏肉、大豆、小麦を含む) ひじき、人参、つきこんにやく、刻み揚げ 三温糖、しょうゆ、サラダ油、清酒、みりん	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 649 2.4 19.8 中学年 684 2.6 20.3 高学年 717 2.7 20.8 中学生 787 3.0 22.0	4 むしめん ほたて入り 五目あんかけ 焼きそば あげぎょうざ 2コ もやし の ナムル	(低)626 (中)633 (高)639 (中学)721 低26.2 中26.7 高27.3 中学31.0 花いも、かたて、むきえび、白菜、人参、たけのこ水煮 長ねぎ、きくらげ、にんにく、生麦、サラダ油 しょうゆ、塩ラーメンスープ (原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごまを含む) 鶏ガラスープ、清酒、三温糖、オイスターソース ごま油、でん粉 キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、でん粉 しょうゆ、粒状植物性たん白、植物油、砂糖 魚介エキス、食塩、香辛料、酵母エキス、小麦粉 還元水あめ、大豆粉 (原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごまを含む) もやし、きゅうり、ささみ水煮(ささみ、食塩) 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)	5 コッペパン じゃがいもニョッキの クリーム煮 南瓜ひき肉フライ ブロッコリーと 人参のサラダ 飲むヨーグルト(牧家)	(低)767 (中)784 (高)806 (中学)923 低21.8 中22.2 高22.7 中学26.2 北あかりニョッキ(原材料の一部に卵、小麦を含む) 玉葱、ペーコ(原材料の一部に卵、豚肉、大豆を含む) 牛乳、パセリ、生クリーム、チーズ、バター、こしょう チキンコンソメ、パセリ、小麦粉、ホワイトルウ (原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む) かぼちゃ、豚肉、玉葱、豚脂、植物性たん白、パン粉 でん粉、小麦粉、植物油、還元水あめ、砂糖、しょうゆ 発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物、ウスターソース 香辛料(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む) ブロッコリー、人参、コーン コーンクリームドレッシング ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きます。 ※伊達産の生乳を使用!	6 麦入りごはん ポークカレー (乳アレルギー対応) 壮産りんご 2コ	(低)597 (中)655 (高)711 (中学)783 低18.7 中20.0 高21.6 中学23.8 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 豆乳クリーム、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 もやし、人参、玉葱、玉ねぎ、りんご(1/8)	
9 わかめごはん わかめごはんの素 味噌おでん チキンの 山椒焼き 糸かまサラダ	(低)584 (中)629 (高)670 (中学)718 低24.7 中25.7 高26.5 中学27.8 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー (原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦を含む) じゃがいも、板こんにやく、人参、大根、焼き豆腐 野菜つまみ揚げ(原材料の一部に小麦を含む) 三温糖、みりん、みそ、しょうゆ 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) 糸かまぼこ(たけのこ、魚介エキス、でん粉(卵)、食塩、 砂糖、酵母エキス、みりん、加工でん粉(タピオカ)) きゅうり、コーン、こしょう、食塩 ノンエッグマヨネーズ	10 ごはん 壮産卵 かきたま汁 さけ 鮭の塩焼き キャベツと ツナのサラダ	(低)562 (中)605 (高)648 (中学)701 低29.6 中31.0 高32.1 中学33.9 鶏卵、たけのこ水煮、玉葱 おしるべ棒蒲鉾 (原材料の一部に卵、小麦、大豆を含む) でん粉、かつおだし、清酒 しょうゆ、みりん 秋鮭、食塩、食用油脂 (原材料の一部に鮭を含む) キャベツ、玉葱、まぐろ水煮(まぐろ、食塩) 道産玉葱ドレッシング (原材料の一部に大豆、小麦を含む)	11 茹でスパゲティ チーズ入り! カレーソース スパゲティ チキンチーズの オープン焼き	(低)696 (中)717 (高)737 (中学)802 低36.4 中37.4 高38.7 中学42.0 豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱、人参 青ピーマン、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、カレー粉、食塩、しょうゆ 鶏肉、パン粉、プロセスチーズ 粉末状植物性たん白、砂糖、植物油 しょうゆ、食塩、酵母エキス 乾燥赤ピーマン、乾燥パセリ、香辛料 (原材料の一部に乳、鶏肉、小麦、大豆を含む)	12 スライスパン キャベツの スープ 網焼き ハンバーグ ポテトと人参の マヨネーズ和え	(低)689 (中)697 (高)706 (中学)792 低26.2 中26.9 高27.3 中学30.2 キャベツ、玉葱、しめじ水煮、シールドベーコン (原材料の一部に豚肉を含む)、ウイナー (原材料の一部に鶏肉、豚肉を含む)、にんにく オリーブ油、こしょう、チキンコンソメ ノンエッグマヨネーズ、パセリ 鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉、豚脂 粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス 食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、生麦 砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒 チキンエキス(原材料の一部に卵、乳、小麦、牛肉 大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む) じゃがいも、人参、食塩 ノンエッグマヨネーズ、こしょう	13 ごはん もずくスープ えびしゅうまい 2コ ジンギスカン	(低)628 (中)667 (高)705 (中学)747 低16.2 中16.9 高17.6 中学18.4 もずく、豆腐、人参、長ねぎ、かつお、わかめ、生麦 白ごま、食塩、こしょう、鶏ガラスープ、中華王 (原材料の一部に小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉を含む) 玉葱、小麦粉、豚脂、魚肉すり身、えび、でん粉 ばれいし、食塩、生麦、砂糖、えび、卵白 粉末状植物性たん白、たん白加水分解物、大豆粉 香辛料、ぶどう糖、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 (原材料の一部に卵、えび、かに、小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、ゼラチンを含む) ジンギスカン(原材料の一部に小麦、ごま、大豆を含む) 玉葱、人参、もやし、青じょうろ、清酒、こしょう、にんにく 生麦、焼き肉のたれ(原材料の一部に小麦、ごま、大豆、 もやし、ごまを含む)
16 ごはん さつま汁 たれ付き 肉団子 2コ れんこんと ごぼうのきんぴら	(低)612 (中)658 (高)700 (中学)753 低23.4 中24.7 高25.9 中学27.8 さつまいも、つきこんにやく、 人参、長ねぎ、豚肉、かつおだし みそ 鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白 粒状植物性たん白、豚脂、食塩、たん白自己消化物 植物油、香辛料、砂糖、しょうゆ、発酵調味料、醸造酢 生麥汁、トマトケチャップ、酵母エキス、パーム油 (原材料の一部に小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、 りんごを含む) れんこん、ごぼう、白ごま、三温糖、しょうゆ つツナフレック(原材料の一部に大豆を含む) みりん、サラダ油、かつおだし	17 ごはん 鶏 塩鍋 春巻 き 大根の 胡麻マヨ和え	(低)663 (中)710 (高)757 (中学)841 低23.7 中25.1 高26.8 中学31.9 鶏肉、とり肉団子(原材料の一部に鶏肉、豚肉、 小麦、大豆を含む)、しらたき、焼き豆腐、長ねぎ 白菜、こぶあけ(原材料の一部に大豆を含む) えのきたけ、清酒、鶏油、醤油 (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む) 豚肉、小麦粉、キャベツ、人参、玉葱、しょうゆ 油揚げ、食塩、粉末水あめ、ラード、でん粉、はるさめ ショートニング、植物油、香味油、大豆粉、砂糖 しいたけエキスパウダー、ポークエキス、食塩 コーンフレーク、酵母エキス、生麦、発酵含有酵母 酵母エキスパウダー、たん白加水分解物、香辛料 (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む) 大根、きゅうり、コーン ささみ水煮(ささみ、食塩) ノンエッグマヨネーズ 白ごま、上白糖、しょうゆ	18 北海道日本ハム ファイターズ給食 茹でラーメン スペシャル とんこつラーメン ファイターズ 応援揚げパン みかん	(低)811 (中)817 (高)824 (中学)957 低36.3 中36.7 高37.2 中学42.3 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦 を含む)、白菜、人参、うずら卵、きくらげ 長ねぎ、星型スライスなると、カットわかめ こしょう、チンタンスープ、白湯スープ (原材料の一部に乳、小麦、大豆、ゼラチン 豚肉、牛肉、鶏肉、ごまを含む) 小麦粉、上白糖、卵、食塩、バター ロール酵母、パン酵母、脱脂粉乳 グラニュー糖、揚げ油 (原材料の一部に卵、乳、小麦を含む) ※初登場のメニューです! 食育センターでパンを擀って、砂糖をまぶします! みかん	19 地産地消 の日 ごはん 大滝産きのこ汁 黄金豚 甘辛焼き オニオンサラダ	(低)609 (中)652 (高)692 (中学)735 低24.0 中24.9 高25.8 中学26.8 豆腐、大根、きのこミックス(なめこ、しいたけ しめじ、白しめじ、食塩)、人参、長ねぎ かつおだし、みそ 豚肉、豚肝のたれ (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 今日は、伊達産の食材を使った 給食の日です! 栄養たっぷりなので 残さずしっかり食べましょう☆ 玉葱、キャベツ、コーン、道産玉葱ドレッシング (原材料の一部に小麦、大豆を含む)	20 麦入りごはん 豚 丼 壮産りんご 2コ	(低)560 (中)612 (高)661 (中学)727 低23.0 中25.0 高26.9 中学29.9 味噌付き豚肉(原材料の一部に 豚肉、大豆、小麦、りんご、ごまを含む) 玉葱、青ピーマン、人参、しらたき 焼肉(えび、かに、抜き)、三温糖 しょうゆ、みりん、清酒 かつおだし もやし、人参、玉葱、玉ねぎ、りんご(1/8)
11月分の給食費の 口座振替日は 11月30日(月)になります。 ※残高不足にご注意下さい。		24 和食の日 ごはん 芋煮(宮城県) みちのくもちぶた コロッケ (宮城県) ほうれん草のごま和え	(低)704 (中)752 (高)794 (中学)846 低23.2 中24.6 高26.1 中学28.1 豚肉、里芋、しめじ水煮、板こんにやく、 人参、白菜、豆腐、ごぼう、長ねぎ かつおだし、みそ 馬鈴薯、豚肉、玉葱、小麦加工品、砂糖 植物油、食塩、香辛料、パン粉、小麦粉 デキストリン、コーンシロップ ショートニング、ぶどう糖、全卵粉 (原材料の一部に卵、乳、小麦、大豆、豚肉を含む) ほうれん草、もやし、白すりごま、上白糖 しょうゆ、ごま油	25 茹でうどん 関西風うどん 味付け餅いなり ぶどうゼリー	(低)630 (中)649 (高)667 (中学)754 低29.7 中31.1 高32.7 中学37.3 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) 餅粉、油揚げ、砂糖、しょうゆ、でん粉 かつおエキス、梅酢、食塩、みりん 調味料(アミノ酸)、豆腐凝固剤 (原材料の一部に大豆、小麦を含む) ぶどう果汁、粉あめ、ぶどう糖果糖液糖 ポリデキストロール、グラニュー糖	26 いちご スライスパン ウイナーと 野菜のケチャップ煮 海老グラタン フライ イタリアンサラダ いちごジャム	(低)794 (中)813 (高)827 (中学)917 低26.0 中26.9 高27.3 中学29.9 ウイナー(原材料の一部に豚肉を含む)、玉葱 じゃがいも、人参、マッシュルーム、さやいんげん 赤ワイン、こしょう、トマトケチャップ、鶏ガラスープ 食塩、甘口チロリソース (原材料の一部に小麦、大豆、りんご、鶏肉を含む) 牛乳、スパゲティ、玉葱、小麦粉、卵、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 フライミックス粉、でん粉、植物性たん白、植物油 還元水あめ、油揚げ、砂糖、食塩、えびエキス、香辛料 酵母エキス(原材料の一部に乳、小麦、えび、大豆を含む) 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 食物繊維、いちご、砂糖	27 ほたての 竜田揚げ ほうれん草の ごま和え	(低)573 (中)614 (高)650 (中学)692 低22.8 中23.6 高24.4 中学25.1 豆腐、人参、たけのこ水煮、ほうれん草、きくらげ 生麦、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) でん粉、こしょう、清酒 ポルボ(北海道噴火湾産)、しょうゆ、砂糖 発酵調味料、昆布だし、昆布エキス、でん粉 (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 味噌付き豚肉(原材料の一部に豚肉、大豆、小麦、りんご、ごまを含む) キャベツ、人参、青ピーマン、胡麻油、にんにく、生麦、清酒 こしょう、回鍋肉ソース(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む) ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きます。 ※伊達産の生乳を使用!
30 麦入りごはん ハヤシライス フルーツゼリー和え	(低)653 (中)712 (高)768 (中学)847 低21.9 中23.5 高25.2 中学28.0 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、むき枝豆 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 エスバニールソース、ハヤシライス (原材料の一部に乳、小麦、大豆、りんご、 豚肉、鶏肉、バナナを含む) うんしゅうみかん缶、パイン缶、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 (原材料の一部に大豆、りんご、ももを含む)	●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、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。		北海道日本ハムファイターズでは、北海道を盛り上げよう と毎年「北海道179市町村応援大使」という取り組みをして います。 今年伊達市には僕たち2人が任命されました。取り組みの 一環として僕たちが給食メニューアンケートに答えました。 今月18日(水)の給食は、僕(中島卓也選手)が小学生の時 に好きだった給食メニューになります!					