



学校給食予定献立表

Eスプーン営業時間
 平日 11:00~15:00
 オーダーストップ14:30(給食は12:30)
 土曜日 11:00~15:00
 オーダーストップ14:30
 だて歴史の杜食育センター

平成30年度 第530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
1 ごはん にく 肉じゃが煮	(低)637 (中)686 (高)729 (中学)818 低26.5 中27.8 高29.1 中学34.4 じゃがいも、つきこん、人参、玉葱、さやいんげん、豚肉、三温糖、みりん、かつおだし、しょうゆ	2 ごはん はっ 八宝菜	(低)587 (中)639 (高)691 (中学)855 低26.2 中28.5 高30.9 中学42.6 豚肉、白菜、たけのこ、人参、えび、いか、うずら卵、玉葱、こしょう、生姜、にんにく、でん粉、清酒、コンソメ、しょうゆ、食塩、三温糖	3 茹でうどん ごもくろ 五目白だしうどん	(低)588 (中)598 (高)607 (中学)719 低22.3 中23.0 高23.7 中学28.3 鶏肉、細み揚げ、人参、長ねぎ、かまぼこスライス(原材料の一部に卵、大豆、小麦を含む)、みりん、清酒、食塩、関西うどんだし(原材料の一部に小麦、大豆を含む)	4 コッパパン ウイナーと野菜のケチャップ煮	(低)601 (中)620 (高)636 (中学)756 低24.9 中25.2 高25.8 中学29.6 ウイナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、玉葱、じゃがいも、人参、さやいんげん、赤アジ、食塩、こしょう、トマト、鶏がらスープ、甘口味噌(原材料の一部に小麦、大豆、りんご、鶏肉を含む)	5 ごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁	(低)606 (中)655 (高)699 (中学)793 低22.8 中24.0 高24.9 中学27.6 豆腐、じゃがいも、長ねぎ、刻み揚げ、玉葱、人参、みそ、かつおだし
豆腐野菜ハンバーグ (小袋ソース)	植物性たん白、玉葱、鶏肉、豆腐、パン粉、人参、牛脂、卵白、枝豆、小麦粉、みりん、生姜、ねぎ、水、調味料、砂糖、食塩、調味エキス(原材料の一部に大豆、鶏肉、小麦、牛肉、卵を含む)	ショーロンポー ①1コ ②2コ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、たけのこ、生姜、豚脂、消化性デキストリン、はるさめ、しょうゆ、でん粉、オイスターソース、砂糖、植物油、発酵調味料、食塩、香辛料、小麦たん白(原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦、ごまを含む)	道産豆とかぼちゃのコロッケ	かぼちゃ、砂糖、金時豆、黒豆、手亡豆、大豆、植物油、水溶性食物繊維、パン粉、小麦粉、酵母、食塩(原材料の一部に大豆、小麦を含む)	クリスピーチキン	鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、食塩、にんにく、たんぱく加水分解物、香辛料、小麦粉、でんぷん、大豆粉、植物油(原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦を含む)	いわしの梅煮	いわし、水あめ、でん粉、梅肉ペースト、かつお節、水、砂糖、しょうゆ、梅酢、発酵調味料、こんぶだし、増粘剤、着色料
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、人参、コーンクリームドレッシング	きゅうりの変わり漬け	きゅうり、上白糖、ごま油、食塩、酢、パプリカ	(中)アセロラゼリー	果糖ぶどう糖液、アセロラ果汁、ゲル化剤、増粘多糖類、調味料、加工でん粉、香料、着色料(原材料の一部にりんごを含む)	キャベツと人参のツナ和え	キャベツ、人参、まぐろ(まぐろ、食塩)様々ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチンを含む)	もやしと水菜のドレッシング和え	もやし、水菜、にんじん、ささみ水煮(ささみ、食塩、重曹)、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)
塩分・脂質平均栄養価は		9 ごはん 大根と豚肉のピリ辛煮		10 むぎい 麦入りごはん チキンカレー (乳アレルギー対応)		11 スライスパン じゃがいもとウイナーのスープ		12 ごはん 白菜とワカメの中華スープ	
低学年 614	2.3	19.7	(低)628 (中)674 (高)715 (中学)751 低21.8 中23.2 高24.2 中学27.0 大根、味付け豚肉(原材料の一部に豚肉、小麦、大豆、りんご、小麦を含む)、人参、細み揚げ、たけのこ、さやいんげん、板こんにゃく、生姜、みりん、清酒、豆板糖、三温糖、しょうゆ	鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース、トドビュレ、コンソメ、フライドオニオン、しょうゆ、カレーウ	鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース、トドビュレ、コンソメ、フライドオニオン、しょうゆ、カレーウ	鶏肉、玉葱、プロセスチーズ、粉末状大豆たん白、豚脂、トマトペースト、食塩、香辛料、砂糖、調味料、パン粉、バター粉(原材料の一部に鶏肉、乳、大豆、豚肉、小麦を含む)	鶏肉、人参、白菜、もやし、わかめ、白ごま、しょうゆ、こしょう、醤油ラーメンスープ(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、ごまを含む)、食塩、鶏がらスープ	玉葱、人参、いとよだいすり身、豆腐、植物油、大豆水煮、砂糖、でん粉、粉末状植物性たん白、豚肉(原材料の一部に大豆、豚肉、小麦を含む)	
中学年 651	2.5	20.2	パン粉、でん粉、小麦粉、脱脂大豆粉末、食塩、玉葱、豚肉、豚脂、和牛脂、砂糖、ウスターソース、しょうゆ(原材料の一部に小麦、大豆、牛肉、豚肉を含む)	みかん缶、パインアップル缶、りんご缶、ヨーグルト、カクテルゼリー(原材料の一部にりんご、大豆、ももを含む)、上白糖	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草、人参、コーン、サラダ油、食塩、こしょう	豆腐の肉みそあん包み	豚肉、ピーマン、たけのこ、玉葱、清酒、でん粉、チンジャオロースの素(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む)、しょうゆ	
高学年 686	2.7	20.7	もやし、ほうれん草、ちくわ(原材料の一部にえび、かに、小麦、大豆、豚肉を含む)、ちりめん、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、白ごま	鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース、トドビュレ、コンソメ、フライドオニオン、しょうゆ、カレーウ	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草、人参、コーン、サラダ油、食塩、こしょう	チンジャオロース	豚肉、ピーマン、たけのこ、玉葱、清酒、でん粉、チンジャオロースの素(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む)、しょうゆ	
中学生 771	3.0	22.4	もやし、ほうれん草、ちくわ(原材料の一部にえび、かに、小麦、大豆、豚肉を含む)、ちりめん、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、白ごま	鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース、トドビュレ、コンソメ、フライドオニオン、しょうゆ、カレーウ	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草、人参、コーン、サラダ油、食塩、こしょう	韓国風すきやき	玉葱、豚肉、三温糖、焼き豆腐、長ねぎ、白菜、みりん、清酒、豆板糖、かつおだし、しょうゆ	
15 ごはん おろしきのこ汁	(低)652 (中)698 (高)740 (中学)788 低19.2 中20.4 高21.5 中学22.8 たまご茸、えのきたけ、大根、人参、長ねぎ、豆腐、みそ、かつおだし	16 ごはん さつまいもと玉葱のみそ汁	(低)624 (中)672 (高)721 (中学)810 低21.9 中22.9 高23.6 中学24.8 さつまいも、刻み揚げ、人参、玉葱、長ねぎ、みそ、かつおだし	17 茹でラーメン とんこつラーメン	(低)558 (中)571 (高)588 (中学)688 低24.4 中26.0 高27.5 中学34.7 豚肉、白菜、人参、長ねぎ、なるとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、わかめ、こしょう、チキンスープ、白湯スープ(原材料の一部に小麦、乳、大豆、ゼラチン、豚肉、牛肉、鶏肉、ごまを含む)	18 コッパパン 鶏肉とチンゲン菜のクリームシチュー	(低)646 (中)663 (高)677 (中学)806 低25.9 中26.7 高27.4 中学32.3 鶏肉、玉葱、人参、チンゲン菜、コーン、牛乳、生クリーム、チーズ、コンソメ、シチュー(原材料の一部に小麦、乳、豚肉、大豆を含む)、パン粉(原材料の一部に小麦、大豆を含む)、食塩、こしょう、パセリ	19 ごはん チキンナゲット2コ	鶏肉、植物油、乾燥マッシュポテト、小麦不使用しょうゆ、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、香辛料、にんにく、生姜、酢、水、揚げ油(なたね油)(原材料の一部に鶏肉、小麦を含む)
しろはなまめ 白花豆コロッケ	白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、砂糖、食塩、パン粉、小麦粉、でん粉、粉末状大豆たん白、植物油、食塩、骨焼成カルシウム(原材料の一部に乳、小麦、大豆を含む)	わかどり 若鶏のごま照り焼き	鶏肉、パン粉、粉末状植物性たん白、植物油、ごま、しょうゆ、砂糖、パン粉、ぶどう糖、発酵調味料、チキンエキス、食塩、粉末からスープ、魚介エキス、酢、食塩、砂糖、発酵調味料、増粘剤(原材料の一部に鶏肉、乳、小麦、大豆、ごまを含む)	ぶたにく 豚肉しゅうまい2コ	玉葱、生姜、豚肉、豚脂、でん粉、粒状植物性たん白、砂糖、しょうゆ、植物油、酵母、トドビュレ、食塩、魚介エキス、香辛料、調整水、小麦粉、トドビュレ第二液(原材料の一部に豚肉、大豆、小麦、ごまを含む)	ふくらジャンボ肉団子	鶏肉、豚肉、玉葱、豚脂、粒状植物性たん白、つなぎ(小麦粉、粉末状植物性たん白)、砂糖、しょうゆ(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごまを含む)	いそ 磯辺和え	ほうれん草、もやし、焼き竹輪(原材料の一部にえび、かに、小麦、大豆、豚肉を含む)、しょうゆ、刻みのみり
ひじきの炒め煮	ひじき、人参、つきこん、刻み揚げ、三温糖、しょうゆ、サラダ油、清酒、みりん	つ ものふう 漬け物風サラダ	きゅうり、大根、人参、佃煮名人(原材料の一部に大豆、小麦、ごまを含む)、食塩	24 茹でスパゲティ チキンのトマトソース スパゲティ	(低)577 (中)592 (高)602 (中学)692 低23.8 中24.5 高25.4 中学28.2 鶏肉、人参、ペーコン(原材料の一部に豚肉、卵たん白、大豆たん白を含む)、豆乳クリーム、玉葱、しめじ、水浸し、食塩、トマトソース、生クリーム、白ワイン、食塩、トマトソース、こしょう、にんにく、パセリ、コンソメ、砂糖、トドビュレ(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉を含む)、トドビュレ(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、りんごを含む)	ベジタブルスープ	(低)654 (中)667 (高)677 (中学)762 低24.3 中24.6 高24.9 中学27.8 (原材料の一部に卵、乳、小麦を含む) ペーコン(原材料の一部に豚肉、卵たん白、大豆たん白を含む)、人参、玉葱、からあげ、トマトソース(原材料の一部に小麦、大豆、牛肉、鶏肉、大豆を含む)、白ワイン、食塩、こしょう	26 ごはん 大根と鶏肉の和風スープ	鶏肉、大根、人参、ごぼう、生姜、長ねぎ、かつおだし、しょうゆ、食塩、清酒、みりん
22 ごはん ちく 筑前煮	(低)612 (中)659 (高)702 (中学)766 低26.9 中28.3 高29.7 中学33.1 板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、さやいんげん、絹揚げ、たけのこ、なるとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、豚肉、三温糖、みりん、かつおだし、しょうゆ	はる 春巻	キャベツ、玉葱、人参、豚肉、消化性デキストリン、はるさめ、ポークオイル、ねぎ、ポークペースト、ひじき、生姜、小麦粉、植物油、みりん、還元水あめ、でん粉、水、調味料(原材料の一部に豚肉、ゼラチン、小麦、ごま、大豆を含む)	フライドポテト	じゃがいも、食塩、植物油	かぼちゃ型ハンバーグ (小袋ケチャップ)	鶏肉、玉葱、豚脂、かまぼこ、粒状植物性たん白、豚肉、水溶性食物繊維、食塩、砂糖、生姜ペースト、香辛料(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)	おさつコロッケ	でん粉、果糖ぶどう糖液、食塩(原材料の一部に乳、小麦、大豆、ごまを含む)
さんま塩焼き	さんま、食塩	もやしのごま和え	もやし、ほうれん草、人参、白ごま、上白糖、しょうゆ、ごま油	(中)グレープゼリー	ぶどう果汁、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、ワイン、水	コーンとブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、コーン、ノンエッグマヨネーズ、食塩	29 ごはん つみれ汁	(低)572 (中)617 (高)662 (中学)708 低21.5 中22.8 高23.9 中学25.4 人参、長ねぎ、ごぼう、玉葱、生姜、わかめ、あじつみ(原材料の一部に魚介類、大豆を含む)、かつおだし、みそ
キャベツのおかか和え	キャベツ、人参、佃煮名人(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)	たま こ 子 焼 き	たまご、小麦粉、砂糖、人参、還元水あめ、みりん、でん粉、食塩、生姜、清酒、しょうゆ、酵母エキス(原材料の一部に卵、小麦、大豆、ごまを含む)	りんご	壮産りんご			30 ごはん ど り 鶏 の 塩 な べ 鍋	(低)600 (中)649 (高)698 (中学)796 低23.2 中24.7 高26.6 中学31.8 鶏肉、とり団子(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、えのきたけ、清酒、鶏がらスープ(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む)、こつ、ふお(原材料の一部に大豆を含む)
さんま塩焼き	さんま、食塩	たまご子焼き	たまご、小麦粉、砂糖、人参、還元水あめ、みりん、でん粉、食塩、生姜、清酒、しょうゆ、酵母エキス(原材料の一部に卵、小麦、大豆、ごまを含む)	りんご	壮産りんご			31 むぎい 麦入りごはん ハヤシライス	(低)619 (中)679 (高)737 (中学)826 低21.5 中23.2 高24.8 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、こしょう、エスバニールソース(原材料の一部に小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、乳を含む)、ハヤシライス(原材料の一部に豚肉、小麦、乳、バナナ、大豆、りんご、鶏肉を含む)
キャベツのおかか和え	キャベツ、人参、佃煮名人(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)	かぼちゃ煮	かぼちゃ、しらたき、みりん、バター、上白糖(原材料の一部に小麦、大豆、乳を含む)					おさつコロッケ	でん粉、果糖ぶどう糖液、食塩(原材料の一部に乳、小麦、大豆、ごまを含む)

10月分の給食費の口座振替日は10月31日(水)になります。
 ※残高不足にご注意ください。

●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。さざらねないように取り除くなど注意して食べましょう。