





























学校給食予定献立表



平成30年度 第532号

だて歴史の杜食育センター

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
3 ごはん 	(低)607 (中)651 (高)695 (中学)749 低25.6 中26.7 高27.8 中学29.8 じゃがいも、豚肉、大根、人参、長ねぎ、生姜、コーン、にんにく、ごぼう、かつおだし、みそ	4 むぎい 麦入りごはん 	(低)630 (中)689 (高)745 (中学)837 低18.2 中19.5 高20.9 中学23.0 鶏肉、じゃがいも、豆乳クリーム、玉葱、人参、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレ、チキンコンソメ、カレールウ、しょうゆ、フライドオニオン	5 ゆ 茹でうどん 	(低)533 (中)559 (高)586 (中学)781 低21.8 中22.7 高23.8 中学29.0 豚肉、焼き竹輪(原材料の一部にえびかに、小麦、大豆、豚肉を含む)、刻み揚げ、人参、長ねぎ、もやし、三温糖、清酒、みりん、しょうゆ、かつおだし	6 スライスパン  ポトフ	(低)632 (中)639 (高)645 (中学)717 低23.3 中23.5 高23.8 中学25.8 ダイスポテト、人参、玉葱、セロリ、ウインナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、白ワイン、こしょう、チキンコンソメ、パイオングラニュール	7 ごはん  ごま豆乳鍋	(低)569 (中)616 (高)664 (中学)715 低21.4 中22.9 高24.8 中学26.8 白菜、人参、長ねぎ、豚肉、えのきたけ、豆腐、調整豆乳、みそ、しょうゆ、ごま油、白ごま、鶏ガラスープ、こしょう
どさんこ汁 	あじ、パン粉、バター液(小麦粉、食塩、乳化剤、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等))、小麦粉(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	チキンカレー  (乳アレルギー対応)	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、桃を含む)	あじもち 味付き餅いなり 	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)、豆腐用凝固剤(原材料の一部に大豆、小麦を含む)	鶏肉と豚肉のハンバーグ(小袋ケチャップ) 	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)	ごま豆乳鍋 	かつおだし汁、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、植物油、ねぎ、寒剤、エキス、膨張剤、生姜酢漬、砂糖、食塩、調味料(アミノ酸)(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
あじフライ	キャベツ、人参、佃煮名人(いわし、稚魚、ごま、かつお節、塩昆布)(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)	フルーツゼリー和え 		味付き餅いなり	卵白、砂糖、小麦粉、チーズ、鶏卵、植物油、脱脂粉乳、卵殻カルシウム、乳化剤、香料(原材料の一部に卵、小麦、乳を含む)	オニオンサラダ	キャベツ、コーン、玉葱、まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、和風ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、りんごを含む)	大根サラダ	大根、コーン、むぎ枝豆、柑橘ドレッシング
キャベツのおかか和え				原宿ドッグ(チーズ)					
10 ごはん  とうふ 豆腐とじゃがいもの味噌汁	(低)660 (中)715 (高)767 (中学)835 低26.6 中28.3 高29.6 中学31.9 豆腐、じゃがいも、長ねぎ、刻み揚げ、みそ、かつおだし	11 ごはん  豚キムチ丼	(低)649 (中)700 (高)748 (中学)812 低24.2 中26.1 高27.8 中学30.9 味付き豚肉(原材料の一部に豚肉、小麦、大豆、りんごを含む)、玉葱、ピーマン、人参、しらたき、白菜キムチ(原材料の一部に小麦、ごま、さば、大豆、りんごを含む)、三温糖、しょうゆ、みりん、清酒	12 ゆ 茹でラーメン  みそ味噌ラーメン	(低)589 (中)600 (高)615 (中学)695 低25.5 中26.5 高27.7 中学30.9 ほうれん草、長ねぎ、もやし、なるとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、豚ひき肉、味噌ラーメンスープ(原材料の一部に大豆、小麦、豚肉、ごま、鶏肉、卵を含む)、コーン、白ごま、にんにく、清酒、こしょう、チンタンスープ	13 コッペパン  ブラウンシチュー	(低)682 (中)703 (高)725 (中学)842 低25.6 中26.5 高27.5 中学31.7 豚肉、玉葱、人参、ダイスポテト、ダイストマト生クリーム、赤ワイン、トマトケチャップ、こしょう、デミグラスソース、チキンコンソメ、ウスターソース、ビーフシチュールウ	14 ごはん  まーぼーど 麻婆豆腐	(低)667 (中)721 (高)774 (中学)848 低25.0 中26.9 高28.6 中学32.1 豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、生姜、でん粉、三温糖、清酒、豆板糖、みそ、しょうゆ、麻婆豆腐の素(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む)
いわしのみぞれ煮	いわし、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(原材料の一部に小麦、大豆、さばを含む)	たま 玉ねぎコロッケ 	玉葱、人参、かつお油漬、パン粉、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、清酒、豚コラーゲン、食塩、香辛料、でん粉、植物油、小麦粉、コンフラワー、脱脂大豆粉末、乳化剤、調味料、増粘多糖類、酸味料(原材料の一部に小麦、乳、卵、豚肉、大豆を含む)	やめ 焼き目つきぎょうざ 2コ 	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、たん白加水分解物、もち米粉、しょうゆ、香辛料、ホーケキス調味料、大豆粉、砂糖、酵母エキス、サブライム油(原材料の一部に小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごまを含む)	スバゲティーツナサラダ	ミニスパゲティー、キャベツ、玉葱、きゅうり、昆布水煮(まぐろ、食塩)、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう、上白糖	かいそう 海藻サラダ	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、まわかめ、ぶどう糖、昆布)、道産玉葱ドレッシング(原材料の一部に小麦、小麦を含む)
ごぼう、人参、つきこんにやく、さやいんげん、豚肉、ごま油、三温糖、白ごま、みりん、かつおだし、しょうゆ									
17 ごはん  みそしる なめこの味噌汁	(低)598 (中)640 (高)681 (中学)772 低18.8 中19.9 高20.8 中学24.3 なめこ、人参、玉葱、長ねぎ、カットわかめ、みそ、かつおだし	18 ごはん  はるさめ 春雨スープ	(低)575 (中)624 (高)672 (中学)732 低22.0 中23.5 高25.1 中学27.6 春雨、人参、長ねぎ、豆腐、鶏肉、清酒、こしょう、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)、鶏ガラスープ	19 ゆ 茹でスパゲティー  スパゲティーミートソース	(低)695 (中)718 (高)743 (中学)803 低31.8 中33.4 高35.0 中学38.5 豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱、人参、ピーマン、三温糖、チーズ、ウスターソース、食塩、トマトケチャップ	とりからあ 鶏もも唐揚げ 2コ 	鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、揚げ油、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、重曹、増粘剤(原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)	さいば 塩焼き	さば、食塩
たれ付き和風肉団子  小1コ 中2コ	鶏肉、玉葱、粒状植物性たん白、水溶性食物繊維、豚脂、粉末状植物性たん白、食塩、ぶどう糖、しょうがペースト、にんにくペースト、植物油、香辛料、酵母エキス、揚げ油、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、みりん、食酢(原材料の一部に鶏肉、大豆、豚肉、ごまを含む)	えびシューマイ 2コ 	いとよだい、えび、玉葱、豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、しょうゆ、チキンスープ、発酵調味料、魚介エキス、小麦粉、食塩、加工デンプン、ピロリン酸第二鉄(原材料の一部にえび、豚肉、小麦、大豆、鶏肉を含む)	やさい 野菜たっぷり グリーンカツ 	キャベツ、鶏肉、枝豆、パン粉、ブロッコリー、さやいんげん、ほうれん草、水溶性食物繊維、砂糖、しょうゆ、液状混合調味料、海藻ミネラル、小麦粉、食塩、鉄含有パン酵母、加工デンプン、パン粉、デキストリン、植物油、大豆粉(原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦を含む)	とりとんこに 大根と鶏団子煮 	鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、揚げ油、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、重曹、増粘剤(原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)	こまつな 小松菜ともやしの おひたし	小松菜、もやし、かまぼこスライス(原材料の一部に小麦、大豆、卵を含む)、揚げずり節、しょうゆ
きぼ 切り干し大根煮	切り干し大根、人参、刻み揚げ、しらたき、むぎ枝豆、ひじき、豚肉、しょうゆ、サラダ油、三温糖、清酒	25 ナン  キーマカレー  (乳アレルギー対応)	(低)582 (中)602 (高)621 (中学)765 低22.9 中23.9 高25.0 中学30.0 (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 豚ひき肉、大豆そぼろ、人参、玉葱、パセリ、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、カレー粉、カレールウ、フライドオニオン、しょうゆ						

塩分・脂質平均栄養価は			
	1食分-Kcal	塩分g	脂質g
低学年	623	2.3	20.5
中学年	659	2.4	21.2
高学年	694	2.6	21.9
中学生	780	2.9	24.1

- 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が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、スプーン専用が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。

12月分の給食費口座振替日は、1月4日(金)になります。

※残高不足にご注意ください。

