



# 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538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								
<b>3</b> ごはん しらたま 白玉の味噌汁	(低)608 (中)655 (高)700 (中学)753 低28.6 中29.9 高31.3 中学32.7 白玉もち、人参、大根、長ねぎ、ごぼう 鶏肉、刻み揚げ、かつおだし、みそ	<b>4</b> ごはん 6月4～10日は、 歯と口の健康週間！ よく噛んで食べよう！ 炒り鶏	(低)678 (中)726 (高)769 (中学)824 低28.9 中30.5 高31.9 中学34.2 板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、里芋 たけのこ、相厚揚げ、鶏肉、かつおだし 三温糖、みりん、清酒、しょうゆ	<b>5</b> 茹でラーメン みそ 味噌ラーメン	(低)876 (中)886 (高)897 (中学)1033 低32.8 中33.6 高34.4 中学39.6 ほうれん草、長ねぎ、もやし、豚ひき肉 なたしライス(原材料の一部に小麦を含む) みそラーメンスープ(原材料の一部に大豆 小麦、卵、豚肉、ごま、鶏肉を含む) 白ごま、にんにく、清酒、こしょう チンタンスープ	<b>6</b> コッペパン カレー風味 スー	(低)664 (中)671 (高)684 (中学)774 低29.2 中29.8 高30.6 中学34.6 豚肉、ダイスポテト、人参、玉葱 モロヘギ菜、カレー粉、バセリ チキンコンソメ、食塩、こしょう ブイヨンラヌール	<b>7</b> チキンライス チキンライスの素 クリームシチュー チキンライスの上に シチューをかけて 食べてもおいしいよ！	(低)619 (中)675 (高)730 (中学)795 低23.5 中25.4 高27.1 中学29.1 (原材料の一部に鶏肉、大豆、豚肉 りんご、乳を含む) 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 生クリーム、脱脂粉乳、牛乳、チーズ ペンキメルソース、チキンコンソメ ブイヨンラヌール、バター、食塩 こしょう、シチュールー(原材料の一部に小麦、乳 大豆、豚肉を含む)								
コーン焼売 2コ	とうもろこし、玉葱、魚肉すり身(魚介類)、豚脂 でん粉、豆腐、植物性たん白、パン粉、みりん 塩酢、小麦粉、砂糖、食塩、水あめ混合異性化液糖 酵母エキスパウダー、加工でん粉、炭酸カルシウム ゼラチン、糖質、乳化剤、豆腐用凝固剤 (原材料の一部に魚介類、豚肉、大豆、小麦を含む)	さんま塩焼き 小松菜ともやしのごま和え ドライブルーン	さんま、食塩 小松菜、もやし、人参、焼き竹輪(原材料の一部に 小麦、かに、小麦、大豆、豚肉を含む) 白ごま、三温糖、しょうゆ ブルー(種なし)	野菜入りコロッケ	じゃがいも、人参、とうもろこし、グリーンピース 玉葱、乾燥マッシュポテト、マーガリン パン粉、小麦粉、植物油、砂糖、食塩 香辛料、加工でん粉、アミノ酸、乳化剤 甘味料、着色料、香料 大豆(原材料の一部に乳、大豆、小麦を含む)	パリッオーネ	玉葱、鶏肉、トマトケチャップ、粒状植物性たん白 しょうゆ、おろしたにんにく、ビーフエキス調味料 砂糖、チキンエキス調味料、食塩、香辛料 小麦粉、還元水あめ、食塩、植物油、大豆粉 加工でん粉、アミノ酸等、乳化剤、香料 (原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦、牛肉を含む)	きゅうりと 人参のサラダ	きゅうり、キャベツ、人参 まぐろ水煮(まぐろ、食塩) コーンクリームドレッシング								
キャベツの 塩だれ炒め	キャベツ、青ピーマン、人参、豚肉 塩だれ(原材料の一部に小麦、ごま、ゼラチン 大豆を含む)	アンデスメロン	アンデスメロン	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)	スパゲティ サラダ	ミニスパゲティ、キャベツ、玉葱、きゅうり ささみ水煮(ささみ、食塩、重曹)、食塩 こしょう、ノンエッグマヨネーズ	ごはん はっ 八宝菜	(低)713 (中)766 (高)817 (中学)890 低35.6 中38.3 高40.9 中学46.0 豚肉、白菜、たけのこ、人参、むきえび、花イカ 玉葱、うずら卵、生姜、にんにく、でん粉 清酒、食塩、こしょう、三温糖、チキンコンソメ 鶏ガラスープ、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)	<b>11</b> むぎい 麦入りごはん ポークカレー	(低)610 (中)668 (高)725 (中学)796 低20.4 中21.9 高23.6 中学25.9 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	<b>12</b> ごはん とり 鶏 丼 井	(低)690 (中)736 (高)783 (中学)847 低26.2 中27.7 高29.7 中学33.3 鶏肉、玉葱、ごぼう、人参 しらたき、長ねぎ、焼き竹輪(原材料の一部に 小麦)えび、かに、小麦、大豆、豚肉を含む) かつおだし、三温糖、しょうゆ、みりん 清酒	<b>13</b> スライスパン ごろごろ野菜の スープ煮	(低)666 (中)677 (高)691 (中学)773 低24.7 中25.2 高25.6 中学28.3 とり肉団子(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦 大豆を含む)、じゃがいも、玉葱、人参 ショールダーベーコン(原材料の一部に豚肉を含む) にんにく、オリーブ油、白ワイン、食塩 こしょう、チキンコンソメ、ブイヨンラヌール 鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン、りんご 食塩たんばく加水分解物、にんにく、豆腐、 酵母エキス、オニオンパウダー、ナツメグパウダー チキストリン、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、揚げ油 (原材料の一部に鶏肉、りんご、大豆、小麦を含む)	<b>14</b> ごはん けんちん汁 さばの生姜煮 ほうれん草の ドレッシング和え	さば、水あめ、生姜、しょうゆ、発酵調味料 砂糖、着色料、増粘剤、アミノ酸等 (原材料の一部にさば、小麦、大豆を含む) ほうれん草、人参、白菜、まぐろ水煮(まぐろ、食塩) 野菜いっぱいドレッシング(原材料の一部に 小麦、大豆、りんごを含む)
中華サラダ	春巻、ささみ水煮(ささみ、食塩、重曹) きゅうり、人参、梅干しドレッシング(原材料の一部に 小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチンを含む)	アンデスメロン	アンデスメロン	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)	コールスロ ダ	コーン、キャベツ、きゅうり、玉葱 柑橘ドレッシング	ごはん えのきとわかめの 味噌汁	(低)578 (中)619 (高)658 (中学)700 低20.0 中20.9 高21.6 中学22.4 じゃがいも、人参、長ねぎ、大根 しめじ水煮、かつおだし しょうゆ、みりん 鶏肉、パン粉、ごぼう、玉葱、人参、キャベツ 甘藷でん粉、ねぎ、砂糖、植物油(なたね油) 粉末状大豆たん白、しょうゆ、食塩、生姜 揚げ油、みりん、増粘剤、かつおだしエキス カラメル色素、ごま油(原材料の一部に鶏肉 小麦、大豆、ごまを含む)	<b>18</b> ごはん 鶏肉と豆腐の 水炊き風煮	(低)576 (中)623 (高)667 (中学)721 低25.0 中26.5 高27.9 中学30.3 鶏肉、しらたき、焼き豆腐、長ねぎ、白菜 えのきたけ、刻み揚げ、清酒 鶏塩鶏の素(原材料の一部に小麦、大豆 鶏肉、豚肉を含む)、食塩	<b>19</b> イカリングフライ ①2コ ③3コ	(低)698 (中)715 (高)731 (中学)839 低31.3 中32.0 高32.9 中学38.8 まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、ほうれん草 玉葱、コーン、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 ペンキメルソース、ホワイトシチュールー (原材料の一部に小麦、豚肉を含む)	<b>20</b> コッペパン ラビオリスープ	(低)613 (中)622 (高)633 (中学)729 低26.6 中27.1 高27.5 中学30.9 ポークラビオリ(原材料の一部に小麦、豚肉を含む) ショールダーベーコン(原材料の一部に豚肉を含む) 玉葱、人参、キャベツ、ダイストマト、白ワイン、にんにく チキンコンソメ、ブイヨンラヌール、食塩、こしょう 鶏肉、豚肉、玉葱、生姜、砂糖、粒状植物性たん白 でん粉、粉末状植物性たん白、米粉、ドロイイト 難消化性デキストリン、難消化性たん白 ポークエキス、砂糖、食塩、マズタード、パン酵母 香辛料、ウスターソース、小麦粉、植物油 トマトケチャップ、水あめ混合異性化液糖、醸造酢 (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆、小麦を含む)	<b>21</b> ごはん えのきとわかめの 味噌汁 豆腐の肉味噌 あん包み	えのきたけ、カットわかめ、大根 人参、長ねぎ、かつおだし、みそ 玉葱、人参、いとよりだしすり身、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、大豆粉、しょうゆ、食塩、かつおだしエキス調味料 豆腐、酵母エキス、あおろぎ豆腐、乾焼そば 増粘剤(加工でん粉)、豆腐用凝固剤、ピロリド酸第二鉄 難消化性デキストリン、粒状植物性たん白 (原材料の一部に大豆、豚肉、小麦を含む)
もやしとじゃこの マヨ和え	もやし、ほうれん草、焼き竹輪(原材料の一部に 小麦)えび、かに、小麦、大豆、豚肉を含む)、ちりめん しょうゆ、上白糖、白ごま、ノンエッグマヨネーズ	水菜のおひたし	水菜、もやし、焼き竹輪(原材料の一部に 小麦)えび、かに、小麦、大豆、豚肉を含む)、しょうゆ 揚げすりぶし(原材料の一部にさばを含む)	ハスカップゼリー	砂糖、ぶどう糖果糖糖液、ハスカップ果汁 ぶどう糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料 ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、香料	ピーマンの バターソテー	青ピーマン、ウィンナー(原材料の一部に鶏肉 豚肉、大豆を含む)、人参、コーン、バター チキンコンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	ごはん ひじきの炒め煮	(低)595 (中)649 (高)697 (中学)757 低26.0 中28.3 高30.1 中学33.3 春雨、人参、長ねぎ、鶏肉、豆腐、清酒、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、鶏肉、魚介類、ごまを含む)、鶏ガラスープ 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、ポークエキス調味料 大豆粉、砂糖、酵母エキス、サフラワー油、加工でん粉 アミノ酸等、トレハロース、キシロース、乳化剤 (原材料の一部に小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごまを含む)	<b>25</b> むぎい 麦入りごはん ナスと ズッキーニの ひき肉カレー	(低)675 (中)738 (高)799 (中学)902 低19.2 中20.7 高22.2 中学24.5 ナス、ズッキーニ、豚ひき肉、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 カレールウ、フライドオニオン、しょうゆ	<b>26</b> 茹でうどん ごもくしろ 五目白だし うどん	(低)641 (中)653 (高)666 (中学)744 低25.4 中26.6 高27.8 中学31.4 豚肉、刻み揚げ、人参、長ねぎ、白菜 かまぼこライス(原材料の一部に卵、大豆 小麦を含む)、うずら卵、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)	<b>27</b> スライスパン 野菜ウィンナーの スープ チキンの オープン焼き (チーズ) キャベツと コーンのサラダ	(低)633 (中)640 (高)647 (中学)715 低27.8 中28.0 高28.2 中学30.3 ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉 大豆を含む)、人参、さやいんげん、玉葱 マッシュルーム、にんにく、オリーブ油 白ワイン、食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨンラヌール 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、乾燥バセリ、香辛料、乳化剤 重曹、増粘多糖類、香料、カロチノイド色素 (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆、乳を含む) キャベツ、人参、コーン、青じそドレッシング (原材料の一部に小麦、大豆、りんご、豚肉を含む)	<b>28</b> ごはん あずか 飛鳥汁 サーモンフライ	とり肉団子(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦 大豆を含む)、焼き豆腐、玉葱、人参、しめじ水煮 小松菜、長ねぎ、牛乳、かつおだし、清酒、みそ 鮭、パン粉、小麦粉、食塩、アミノ酸、乳化剤 増粘多糖類、でん粉、大豆たん白、卵白粉末 大豆粉、植物油、加工でん粉 (原材料の一部に小麦、卵、さけ、大豆を含む) 高菜、レタス(ひじき、まわかめ、昆布)、キャベツ きゅうり、人参、ささみ水煮(ささみ、食塩、重曹) 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)

- 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、トンク、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があります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。

6月分の給食費の  
口座振替日は  
7月1日(月)になります。  
※残高不足にご注意下さい。

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	645	2.4	19.5
中学年	681	2.6	20.0
高学年	717	2.7	20.4
中学生	789	3.0	21.6

知っていますか？ 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

- ★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ
- ★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。
- ★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。
- ★ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

机とおなかの間はこぶし1個分

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

いすに深く座る

足は床に付ける

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。