



学校給食予定献立表



伊達150年 だて歴史の杜食育センター

令和元年度 第542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												
●牛乳は毎日つきます。 ●食器は定数とあり入れ、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。																					
1 ごはん	(低)709 (中)754 (高)798 (中学)846 低36.8 中37.8 高38.6 中学39.4	2 茹でうどん	(低)565 (中)573 (高)582 (中学)652 低24.5 中25.7 高26.6 中学30.2	3 スライスパン	(低)767 (中)791 (高)805 (中学)894 低27.8 中28.3 高29.0 中学31.9	4 わかめのかき揚げ	(低)574 (中)617 (高)660 (中学)713 低23.4 中24.8 高26.0 中学29.2	7 ごはん	(低)579 (中)621 (高)661 (中学)706 低26.2 中27.4 高28.4 中学30.3	8 ごはん	(低)654 (中)704 (高)756 (中学)822 低28.4 中30.1 高31.8 中学34.9	9 ごはん	(低)620 (中)671 (高)718 (中学)779 低26.4 中28.0 高29.3 中学31.5	10 コッペパン	(低)659 (中)675 (高)690 (中学)798 低24.5 中25.5 高26.5 中学30.5	11 ごはん	(低)617 (中)658 (高)699 (中学)740 低17.2 中18.1 高18.9 中学19.9				
さつまいもと玉葱の味噌汁	さつまいも、豆腐、玉葱、長ねぎ、えのきたけ カットわかめ、みそ、かつおだし	白だしうどん	鶏肉、焼き竹輪(えび、かに抜き)、人参 長ねぎ、玉葱、白菜、みりん、清酒、食塩 関西うどんし (原材料の一部に小麦、大豆を含む)	トマトシチュー	じゃがいも、玉葱、ダイズトマト、人参、豚肉 フライドオニオン、サラダ油、ウスターソース トマトピューレ、トマトケチャップ、食塩、こしょう 生麦、にんにく、鶏ガラスープ、チキンコンソメ ハヤシルー(原材料の一部に小麦を含む)	大豆の肉みそあん包み	玉葱、人参、いとうり、五香粉、味噌、大豆水、砂糖 でん粉、植物性たん白、水溶性食物繊維、揚げ油、調味料 食塩、豆油、まぶし加工品、食塩、大豆水、砂糖、ピロリン酸二水素ナトリウム(一部に大豆、小麦を含む)	チンゲン菜と鶏肉の中華スープ	人参、玉葱、長ねぎ、チンゲン菜、鶏肉、清酒、こしょう 鶏ガラスープ、食塩、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、ごまを含む)	豚肉と大豆のごま味噌煮	豚肉、さやいんげん、生姜、大根、人参 大豆、清酒、白ごま、練りごま、ごま油 三温糖、しょうゆ、みそ、みりん	栗ときのこのシチュー	じゃがいも、人参、しめじ、水菜、蒸し栗、牛乳 生クリーム、チキンコンソメ、チーズ、バター ベシャメルソース、食塩、こしょう、シチュールー (原材料の一部に小麦、乳、豚肉、大豆を含む)	豆腐とえのきの味噌汁	大根、豆腐、長ねぎ、えのきたけ、みそ かつおだし						
さばの塩焼き	さば、食塩	味付き餅いなり	餅粉、油揚げ、砂糖、しょうゆ、でん粉、馬酔 かつおエキス、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)	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 砂糖、乾燥マッシュポテト、マーガリン、パン粉 小麦粉、食塩、植物油、香料、加工でん粉、アミノ酸 乳化剤、香料、調味料、着色料 (原材料の一部に乳、大豆、小麦を含む)	水菜のドレッシング和え	水菜、人参、玉葱、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)	スタミナ野菜炒め	味付き豚肉(原材料の一部に豚肉、大豆、小麦 りんご、ごまを含む)、青ピーマン、キャベツ、人参 生姜、清酒、食塩、鶏肉のたれ(原材料の一部に りんご、ごま、小麦、大豆、ごま、豚肉を含む)	アセロラゼリー	砂糖、水あめ、ぶどう糖、異性化液糖 難消化性デキストリン、アセロラ濃縮果汁 レモン濃縮果汁、寒天、ゲル化剤、ビタミンC 香料、酸味料、着色料(紅藍)、ピロリン酸鉄	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、まぐろ水菜(まぐろ、食塩) 玉葱ドレッシング(原材料の一部に大豆、小麦を含む)	わかめのかき揚げ	わかめ、砂糖、ごまドレッシング、かつおだし、 かつおエキス、しょうゆ、ちりめん、かつおだし、 赤しそ(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む) ※原材料のちりめんは、えび、かにを食べています。						
コーン焼売	とうもろこし、玉葱、鶏肉すり身、豚肉、でん粉、食塩、植物性たん白 パン粉、みりん、焼酎、小麦粉、砂糖、食塩、水あめ、異性化液糖 解凍エキスパウダー、加工でん粉、食塩、かつおだし、ピロリン酸鉄 乳化剤、豆腐用凝固剤(原材料の一部に大豆、小麦、大豆、小麦を含む)	厚焼き玉子	液卵、油脂加工品(植物油、卵黄、食塩)、砂糖 かつお節だし、米、でん粉、発酵調味料、しょうゆ ゼラチン (原材料の一部に卵、大豆、小麦、ゼラチンを含む)	豚肉のコロッケ	じゃがいも、豚肉、玉葱、乾燥マッシュポテト、豚脂 パン粉、小麦粉、植物油、コーンフラワー デキストリン、でん粉、還元水あめ、調味料、砂糖 食塩、香料、ピロリン酸鉄、炭酸カルシウム (原材料の一部に豚肉、小麦、大豆を含む)	ひじきの中華和え	ひじきのサラダ(ひじき、きつね、長ねぎ、きゅうり 人参、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)	コーン鍋	キャベツ、人参、にんにく、青ピーマン、生姜、清酒、こしょう 鶏ガラスープ、食塩、鶏肉(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む) 食塩、豆腐用凝固剤(原材料の一部に大豆、小麦、大豆、小麦を含む)	五色煮	さつまいも、つきこんにゃく、たけのこ、人参、鶏肉 野菜つみ揚げ(原材料の一部に小麦、大豆を含む) 食塩、三温糖、清酒、かつおだし、しょうゆ	彩り野菜のサラダ	液卵、油脂加工品(植物油、卵黄、食塩)、砂糖 かつお節だし、米、でん粉、発酵調味料、しょうゆ ゼラチン (原材料の一部に卵、大豆、小麦、ゼラチンを含む)	まぐろ水菜(まぐろ、食塩)、きゅうり、人参 野菜(ほうれん草、もやし、玉葱、豚肉)の一部に小麦、大豆、りんごを含む	ひじきの中華和え	ひじき、きつね、長ねぎ、えのきたけ、みそ かつおだし					
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	641	2.6	19.1																		
中学年	677	2.7	19.5																		
高学年	711	2.9	19.9																		
中学生	778	3.0	22.9																		
15 ごはん	(低)528 (中)579 (高)627 (中学)692 低22.6 中24.5 高26.2 中学29.3	16 茹でラーメン	(低)850 (中)862 (高)874 (中学)1007 低33.3 中34.0 高34.7 中学39.7	17 スライスパン	(低)679 (中)687 (高)694 (中学)772 低29.1 中29.8 高30.2 中学33.2	18 ごはん	(低)531 (中)572 (高)612 (中学)657 低18.5 中19.5 高20.3 中学21.4	21 ごはん	(低)665 (中)710 (高)754 (中学)804 低21.0 中21.8 高22.6 中学23.6	22 かぼちゃ団子汁	(低)638 (中)681 (高)723 (中学)774 低22.5 中23.7 高24.6 中学26.3	23 茹でスパゲティースパゲティーストソース	(低)710 (中)733 (高)756 (中学)823 低34.6 中36.0 高37.3 中学41.0	24 麦入りごはん	(低)612 (中)674 (高)730 (中学)806 低19.0 中20.4 高22.0 中学24.3	25 ごはん	(低)603 (中)647 (高)685 (中学)733 低25.2 中26.4 高27.6 中学29.6				
豚キムチ丼	豚肉、さやいんげん、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、清酒 みりん、食塩	みも味噌ラーメン	ほうれん草、長ねぎ、もやし、玉葱、豚ひき肉 白ごま、にんにく、清酒、こしょう チンタンスープ、みそラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、卵、豚肉、鶏肉 ごまを含む)、食塩	ポトフ	鶏肉、じゃがいも、キャベツ、セロリ、玉葱 白ワイン、人参、こしょう、チキンコンソメ ブイヨン、グラニューク、食塩	すまし汁	エビボール(原材料の一部にえび、魚介類、豚肉を含む) 四季かまぼこ(原材料の一部に小麦、卵、大豆を含む) 長ねぎ、大根、清酒、かつおだし、食塩、鰹だし (原材料の一部に小麦、大豆、さばを含む)	かぼちゃ団子汁	鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油 食塩、香料、チキンミートパウダー、揚げ油 加工でん粉、調味料、乳化剤、重曹、増粘剤 (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)	味噌ラーメン	豚肉、さやいんげん、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、清酒 みりん、食塩	ささみチーズフライ	鶏肉、プロセスチーズ、食塩、たん白加水分解物 香料、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、植物油 粉末状植物性たん白、乳化剤、増粘多糖類 (原材料の一部に鶏肉、乳、小麦、大豆を含む)	野菜たっぷり肉団子	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、肉末、大豆たん白、しょうゆ、食塩 生姜、揚げ油、みりん、増粘剤、かつおエキス、ごま油 カラメル色素(原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆、ごまを含む)	若鶏の唐揚げ	鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油 食塩、香料、チキンミートパウダー、揚げ油 加工でん粉、調味料、乳化剤、重曹、増粘剤 (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)	コーンソテー	鶏肉、じゃがいも、人参、なす 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 チキンコンソメ、フライドオニオン カレールーウ、しょうゆ	もやしのごま和え	ほうれん草、もやし、人参、白すりごま 上白糖、しょうゆ、ごま油
プロッコリーとコーンのドレッシング和え	ブロッコリー、玉葱、コーン コーンクリームドレッシング	ほう棒餃子	キャベツ、玉葱、にんにく、生姜、豚肉、鶏肉、豚脂 粒状植物性たん白、パン粉、加工でん粉、砂糖 食用植物油、しょうゆ、食塩、酵母エキス、酒精 香料、小麦粉、植物油、食塩、麦芽糖 (原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦を含む)	ささみチーズフライ	鶏肉、プロセスチーズ、食塩、たん白加水分解物 香料、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、植物油 粉末状植物性たん白、乳化剤、増粘多糖類 (原材料の一部に鶏肉、乳、小麦、大豆を含む)	もやしのごま和え	ほうれん草、もやし、人参、白すりごま 上白糖、しょうゆ、ごま油	プロッコリーとコーンのドレッシング和え	ブロッコリー、玉葱、コーン コーンクリームドレッシング	ほう棒餃子	キャベツ、玉葱、にんにく、生姜、豚肉、鶏肉、豚脂 粒状植物性たん白、パン粉、加工でん粉、砂糖 食用植物油、しょうゆ、食塩、酵母エキス、酒精 香料、小麦粉、植物油、食塩、麦芽糖 (原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦を含む)	ささみチーズフライ	鶏肉、プロセスチーズ、食塩、たん白加水分解物 香料、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、植物油 粉末状植物性たん白、乳化剤、増粘多糖類 (原材料の一部に鶏肉、乳、小麦、大豆を含む)	もやしのごま和え	ほうれん草、もやし、人参、白すりごま 上白糖、しょうゆ、ごま油						
28 ごはん	(低)607 (中)652 (高)693 (中学)742 低26.6 中28.0 高29.1 中学30.8	29 ごはん	(低)638 (中)681 (高)723 (中学)774 低22.5 中23.7 高24.6 中学26.3	30 ごはん	(低)586 (中)634 (高)679 (中学)734 低23.5 中24.8 高25.9 中学27.2	31 ハロウィンメニュー	(低)706 (中)726 (高)743 (中学)839 低28.1 中28.7 高29.2 中学32.5	21 かぼちゃ団子汁	(低)665 (中)710 (高)754 (中学)804 低21.0 中21.8 高22.6 中学23.6	22 かぼちゃ団子汁	(低)638 (中)681 (高)723 (中学)774 低22.5 中23.7 高24.6 中学26.3	23 茹でスパゲティースパゲティーストソース	(低)710 (中)733 (高)756 (中学)823 低34.6 中36.0 高37.3 中学41.0	24 麦入りごはん	(低)612 (中)674 (高)730 (中学)806 低19.0 中20.4 高22.0 中学24.3	25 ごはん	(低)603 (中)647 (高)685 (中学)733 低25.2 中26.4 高27.6 中学29.6				
のっぺい汁	里芋、人参、大根、長ねぎ、ごぼう、豚肉 みりん、かつおだし、しょうゆ、食塩	小松菜とかにボールの中華煮	小松菜、白菜、玉葱、人参、たけのこ、長ねぎ、生姜、こしょう 鶏肉(一部に卵)(原材料の一部に小麦、大豆、乳、魚介類 えび、人参、豚肉を含む)、でん粉、白ごま、清酒、食塩、ラーメンスープ (原材料の一部に豚肉、鶏肉、小麦、りんご、大豆を含む)	具だくさん汁	じゃがいも、人参、長ねぎ、大根、豆腐 刻み揚げ、みそ、かつおだし	かぼちゃスライスパン	玉葱、人参、ベーコン(原材料の一部に卵、乳、豚肉 大豆を含む)、コーン、バター、生クリーム、チーズ、牛乳 脂肪分、チキンコンソメ、こしょう、コーンクリームスープ (原材料の一部に小麦、乳、肉を含む)、食塩	若鶏の唐揚げ	鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油 食塩、香料、チキンミートパウダー、揚げ油 加工でん粉、調味料、乳化剤、重曹、増粘剤 (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)	小松菜とかにボールの中華煮	小松菜、白菜、玉葱、人参、たけのこ、長ねぎ、生姜、こしょう 鶏肉(一部に卵)(原材料の一部に小麦、大豆、乳、魚介類 えび、人参、豚肉を含む)、でん粉、白ごま、清酒、食塩、ラーメンスープ (原材料の一部に豚肉、鶏肉、小麦、りんご、大豆を含む)	具だくさん汁	じゃがいも、人参、長ねぎ、大根、豆腐 刻み揚げ、みそ、かつおだし	かぼちゃスライスパン	玉葱、人参、ベーコン(原材料の一部に卵、乳、豚肉 大豆を含む)、コーン、バター、生クリーム、チーズ、牛乳 脂肪分、チキンコンソメ、こしょう、コーンクリームスープ (原材料の一部に小麦、乳、肉を含む)、食塩						
チキン味噌カツ	鶏肉、パン粉、小麦粉、バター粉、みそ、砂糖 (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)	五目包子	キャベツ、玉葱、人参、にんにく、生姜、豚肉、鶏肉、豚脂 粒状植物性たん白、パン粉、加工でん粉、砂糖 食用植物油、しょうゆ、食塩、酵母エキス、酒精 香料、小麦粉、植物油、食塩、麦芽糖 (原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦を含む)	若鶏もも照り焼き	鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩 香料、たん白加水分解物、デキストリン 加工でん粉、増粘剤 (原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦、豚肉を含む)	かぼちゃ型ハンバーグ(小袋ケチャップ)	鶏肉、玉葱、豚肉、かぼちゃ、粒状植物性たん白、豚肉 粉末状植物性たん白、水溶性食物繊維、砂糖、ぶどう糖 食塩、酵母エキス、にんにく、香料、生姜、加工でん粉 セロリ、貝カルシウム、ピロリン酸二水素ナトリウム (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)	大豆と竹輪の炒め煮	ひじき、刻み揚げ、つきこんにゃく、大豆 三温糖、焼き竹輪(えび、かに抜き)、しょうゆ サラダ油、清酒、みりん	五目包子	キャベツ、玉葱、人参、にんにく、生姜、豚肉、鶏肉、豚脂 粒状植物性たん白、パン粉、加工でん粉、砂糖 食用植物油、しょうゆ、食塩、酵母エキス、酒精 香料、小麦粉、植物油、食塩、麦芽糖 (原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦を含む)	若鶏もも照り焼き	鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩 香料、たん白加水分解物、デキストリン 加工でん粉、増粘剤 (原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦、豚肉を含む)	かぼちゃ型ハンバーグ(小袋ケチャップ)	鶏肉、玉葱、豚肉、かぼちゃ、粒状植物性たん白、豚肉 粉末状植物性たん白、水溶性食物繊維、砂糖、ぶどう糖 食塩、酵母エキス、にんにく、香料、生姜、加工でん粉 セロリ、貝カルシウム、ピロリン酸二水素ナトリウム (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)						
春雨サラダ	春雨、きゅうり、コーン、さきみ水菜(さきみ、食塩、重曹) 練乳ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉 豚肉、ゼラチンを含む)	春雨サラダ	春雨、きゅうり、コーン、さきみ水菜(さきみ、食塩、重曹) 練乳ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉 豚肉、ゼラチンを含む)	白菜となめ茸の和え	白菜、なめ茸(原材料の一部に大豆 小麦を含む)、きゅうり、しょうゆ	オニオンサラダ	大根、キャベツ、玉葱、さきみ水菜(さきみ、食塩、重曹)、 野菜(ほうれん草、もやし、人参、きゅうり、 人参、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)	春雨サラダ	春雨、きゅうり、コーン、さきみ水菜(さきみ、食塩、重曹) 練乳ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉 豚肉、ゼラチンを含む)	春雨サラダ	春雨、きゅうり、コーン、さきみ水菜(さきみ、食塩、重曹) 練乳ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉 豚肉、ゼラチンを含む)	若鶏もも照り焼き	鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩 香料、たん白加水分解物、デキストリン 加工でん粉、増粘剤 (原材料の一部に鶏肉、大豆、小麦、豚肉を含む)	かぼちゃ型ハンバーグ(小袋ケチャップ)	鶏肉、玉葱、豚肉、かぼちゃ、粒状植物性たん白、豚肉 粉末状植物性たん白、水溶性食物繊維、砂糖、ぶどう糖 食塩、酵母エキス、にんにく、香料、生姜、加工でん粉 セロリ、貝カルシウム、ピロリン酸二水素ナトリウム (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)						

10月分の給食費の
口座振替日は
10月31日(木)
になります。
※残高不足にご注意下さい。