

平成29年8・9月分予定献立表

大仙市中仙学校給食センター

給食日	献立名	からだをつく しょうひん あか	はたらちから しょうひん き	からだ ちょうし ととの しょうひん みどり	ねつりょう (カロリー)		たんぱく質 (g)	
		体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	しょう 小	ちゅう 中	しょう 小	ちゅう 中
24 木	ナン	たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	639	876	30.9	40.3
	牛乳	牛乳	小麦粉、大豆、上白糖					
	チキンチーズオープン焼き	とり肉、チーズ、大豆	パン粉、上白糖、サラダ油	パプリカ、ピーマン				
	豆入りキーマカレー	ひき肉、大豆、インゲン豆	サラダ油	たまねぎ、にんじん、パプリカ、トマト、グリーンピース、マッシュルーム				
	コンソメスープ		じゃがいも	にんじん、キャベツ、コーン、パセリ				
冷凍みかん			みかん					
25 金	サラダうどん	わかめ、のり	うどん	キャベツ、きゅうり、コーン、オクラ	568	649	19.7	23.1
	牛乳	牛乳						
	ショールンポー	ぶた肉	ラード、春雨、でんぷん、上白糖、小麦粉、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが				
	水まんじゅう	小豆	グラニュー糖、でんぷん	寒天				
キャンディチーズ(中学校のみ)	チーズ							
28 月	ごはん		精白米		566	712	23.1	27.5
	牛乳	牛乳						
	ピーマンの肉詰めケチャップソース	ひき肉、鶏卵	パン粉、小麦粉	ピーマン、たまねぎ				
	五目野菜とビーフンの炒めもの モロヘイヤとなめこのスープ	ぶた肉 豆腐	ビーフン、サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン、コーン、キャベツ、きくらげ なめこ、モロヘイヤ				
29 火	米粉パン		米粉パン		770	/	/	29.3
	牛乳	牛乳						
	タンドリーチキン	とり肉、ヨーグルト		カレー粉、パプリカ				
	ペンネと野菜のミートソース炒め	ひき肉、粉チーズ、大豆	マカロニ、オリーブオイル、小麦粉、上白糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、トマト				
	コーンポタージュ	牛乳、生クリーム		たまねぎ、にんじん、コーン				
ミルクココア		ミルクココア						
30 水	ごはん		精白米		659	817	25.8	30.5
	牛乳	牛乳						
	あじフライソースかけ	あじ	小麦粉、パン粉、サラダ油					
	豚キムチ炒め 厚揚げのみそ汁	ぶた肉 厚揚げ、わかめ、みそ	サラダ油	にんじん、ピーマン、たけのこ、もやし、にら、白菜、りんご、唐辛子 ぶなしめじ				
31 木	ごはん		精白米		655	851	23.0	28.3
	牛乳	牛乳						
	フライぎょうざ	とり肉、大豆	ラード、パン粉、でんぷん、ごま油、小麦粉、サラダ油	キャベツ、にら				
	青椒肉絲 わかめと豆腐のスープ	ぶた肉 豆腐、わかめ	サラダ油	たけのこ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、パプリカ たまねぎ、えのきたけ				
1 金	高野豆腐のそぼろ丼	ひき肉、高野豆腐、ひじき	精白米、米粒麦、サラダ油、上白糖	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、コーン、えだまめ	695	855	28.8	33.9
	牛乳	牛乳						
	じゅんさいのすまし汁	とり肉、豆腐		じゅんさい、干しいたけ、長ねぎ				
	野菜と果実のゼリー		グラニュー糖	にんじん、りんご、みかん、トマト				
4 月	ごはん		精白米		656	796	24.4	27.8
	牛乳	牛乳						
	豆腐ハンバーグさつぱりソース	とり肉、豆腐	パン粉、小麦粉、でんぷん、上白糖	大根、たまねぎ、にんじん				
	厚揚げのうま煮 米粉めん入りすまし汁	厚揚げ、ぶた肉 なると	上白糖、でんぷん 米粉めん	にんじん、たまねぎ、えだまめ にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ				
5 火	むぎごはん		精白米、米粒麦		750	958	21.0	25.6
	チキンカレー	とり肉、牛乳	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、りんご				
	牛乳	牛乳						
	カリフラワーのサラダ			カリフラワー、きゅうり、コーン、パプリカ				
	PDレッシング(コーンクリーム)		ドレッシング					
ミルクココア		ミルクココア						
6 水	ごはん		精白米		637	792	27.2	32.4
	牛乳	牛乳						
	赤魚の粕漬け焼き	赤魚	酒粕、上白糖					
	キャベツのピーナツあえ	ぶた肉、みそ	ピーナツ、上白糖	キャベツ、もやし、いんげん、にんじん				
	豚汁 Pあさりのつくだ煮	あさり	じゃがいも 上白糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ 寒天				
7 木	ごはん		精白米		721	914	33.1	40.7
	牛乳	牛乳						
	若鶏の唐揚げレモンソース	とり肉	でんぷん、サラダ油	レモン				
	豚肉と白菜の煮びたし 切り干し大根のみそ汁	ぶた肉、油揚げ、かつお節 厚揚げ、みそ	ごま油、上白糖	白菜、ぶなしめじ、こんにゃく 切り干し大根、長ねぎ				
8 金	冷やし中華	ハム、わかめ	中華めん、ごま	きゅうり、もやし、にんじん	547	659	21.1	25.0
	ジョア ビーチ	牛乳		もも				
	野菜しゅうまい	魚すり身、ぶた肉、鶏卵	小麦粉	たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ				
	冷凍洋なし			洋なし				
11 月	ごはん		精白米		614	771	23.9	28.6
	牛乳	牛乳						
	いわしの梅煮	いわしの梅煮	はちみつ、ごま油	しょうが、にんにく				
	きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	いわし わかめ、みそ	上白糖、でんぷん じゃがいも、麩	梅 長ねぎ				

きゅうしよび 給食日	こんだてめい 献立名	からだ つく しよひん あか 体を作る食品(赤)	はたらから しよひん き 働く力になる食品(黄)	からだ ちようし ととの しよひん みどり 体の調子を整える食品(緑)	ねつりよう 熱量(カロリー)		たんぱくしよ たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	たんすいかぶつ しほう 炭水化物、脂肪	るい おましつ ビタミン類、無機質	しょう 小	ちゆう 中	しょう 小	ちゆう 中
12 火	背割りパン		背割りパン		670	791	28.1	32.3
	牛乳	牛乳						
	ホットドックハンバーグ	とり肉、豚肉、大豆	パン粉、ラード	たまねぎ				
	Pケチャップ&マスタード							
	五目焼きそば	ぶた肉、青のり	焼きそばめん、サラダ油	にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ				
13 水	トマトとレタスの卵スープ	鶏卵	パン粉、でんぷん	トマト、レタス、パセリ	638	795	24.4	28.9
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	さばゆずみそ煮	さば、みそ	上白糖、でんぷん	ゆず				
	ひじきとお豆の炒め煮	とり肉、厚揚げ、ひじき、	サラダ油、上白糖	にんじん、干しいたけ、こんにやく、えだまめ				
14 木	なすのすまし汁			なす、ぶなしめじ、みつば	653	808	24.4	28.7
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	豚肉としょうが焼き	ぶた肉	上白糖	しょうが				
	カラフルサラダ			キャベツ、コーン、きゅうり、パプリカ、大根				
15 金	Pドレッシング(たまねぎ)		ドレッシング		634	775	27.4	32.5
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ		かぼちゃ、たまねぎ				
	中華丼	ぶた肉、いか、えび、うずら卵	精白米、米粒麦、サラダ油、	白菜、たけのこ、にんじん、絹さや、きくらげ				
	牛乳	牛乳	でんぷん					
	もずくのスープ	もずく、豆腐		干しいたけ、長ねぎ				
19 火	アセロラゼリー		アセロラゼリー		608	789	18.7	22.6
	花むすびごはん		精白米、精麦	花むすびごはんの素				
	牛乳	牛乳						
	キャベツメンチのソースかけ	ぶた肉、とり肉	パン粉、小麦粉、でんぷん、	キャベツ				
	ブロッコリーと海藻のサラダ	海藻	サラダ油	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、こんにやく				
20 水	Pドレッシング(青じそ)		ドレッシング		723	899	27.2	32.4
	ポパイスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、コーン、ほうれんそう				
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	さんまの蒲焼き	さんま	でんぷん、サラダ油、ごま、					
21 木	肉じゃが	ぶた肉、さつま揚げ	じゃがいも、サラダ油、でん	たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん、	594	758	21.0	25.7
	みそかきたま汁	鶏卵、豆腐、みそ	ぶん	干しいたけ、小松菜				
	ごはん		パン粉、でんぷん					
	牛乳	牛乳	精白米					
	エビしゅうまい	えび、とり肉、豚肉、大						
22 金	豆		小麦粉		544	696	23.1	27.4
	マーボー春雨	ひき肉	緑豆春雨、サラダ油、上白糖	にんじん、ピーマン、たけのこ				
	みそワタンスープ	みそ	ワタん	にんじん、しいたけ、もやし、長ねぎ				
	なめこうどん	とり肉	うどん	なめこ、山菜、干しいたけ、長ねぎ				
	牛乳	牛乳						
25 月	ふくら肉だんご	とり肉、ぶた肉、大豆	ラード、パン粉、上白糖、で	たまねぎ	620	798	25.9	32.0
	もやしのいそべあえ	のり	んぷん、ごま油	もやし、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ				
	ココアバナナドック(中学校のみ)	鶏卵、牛乳、大豆、ゼラ	チン	バナナ				
	ごはん		小麦粉、上白糖					
	牛乳	牛乳	精白米					
26 火	あじのさんが焼き	あじ、みそ		たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、たけ	679	790	29.0	31.9
	鶏肉とすきこんぶの炒め煮	とり肉、こんぶ、油揚げ	サラダ油、上白糖	にんじん、こんにやく、えだまめ				
	厚揚げとまいたけのみそ汁	厚揚げ、みそ		もやし、まいたけ				
	米粉パン		米粉パン					
	牛乳	牛乳						
27 水	グリルチキン	とり肉	上白糖、でんぷん、大豆油		715	851	22.4	25.7
	ミートソーススパゲティ	ひき肉、粉チーズ、大豆	スパゲティ、サラダ油、小麦	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト				
	ウインナーのスープ	ウインナー	粉、上白糖	にんじん、たまねぎ、小松菜				
	ごはん		じゃがいも					
	牛乳	牛乳	精白米					
28 木	野菜春巻き	とり肉	春雨、小麦粉、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、も	605	760	27.3	32.8
	鶏肉のチリソース炒め	とり肉、大豆	サラダ油、上白糖、でんぷん	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、				
	豆腐と水菜の中華スープ	豆腐、かまぼこ		パプリカ				
	ごはん			にんじん、水菜、長ねぎ				
	牛乳	牛乳	精白米					
29 金	揚げぼたっこ	塩ざけ	でんぷん、サラダ油		669	814	29.7	33.7
	キャベツの和風炒め	ベーコン	サラダ油	キャベツ、にんじん、もやし、いんげん				
	八杯豆腐汁	豆腐、とり肉		干しいたけ、長ねぎ				
	ごはん		精白米、米粒麦、ごま油、ご	にんじん、もやし、ぜんまい、ほうれんそう				
	牛乳	牛乳	ま、でんぷん					
29 金	わかめスープ	わかめ		たけのこ、たまねぎ、にんじん	669	814	29.7	33.7
	P韓国のに	のり						
	ヨーグルト	ヨーグルト						