

平成30年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

8・9月

献立表

<伊達市中央給食センター>

月

火

水

木

金

こんだて 赤 緑 黄 家	8月 27 ・福神漬け ・フルーツゼリー ・ごはん 牛乳 エネルギー 食糖相当量	28 ・あじフライ ・パックソース ・こんにゃく ・麦ごはん 牛乳 エネルギー 食糖相当量	29 ・ハンバーグ ・イタリアン ・コッペパン ・マーマレードジャム 牛乳 エネルギー 食糖相当量	30 ・ミートコロッケ ・パックソース ・和風 ・青じそ 牛乳 エネルギー 食糖相当量	31 ・ポークシューマイ ・オレンジ ・中華めん 牛乳 エネルギー 食糖相当量										
	619kcal 2.6g	696kcal 2.8g	828kcal 3.3g	576kcal 2.1g	648kcal 2.3g	764kcal 2.7g	572kcal 2.8g	640kcal 3.0g	786kcal 3.4g	529kcal 2.7g	603kcal 3.0g	716kcal 3.6g	577kcal 1.7g	644kcal 1.9g	800kcal 2.3g
こんだて 赤 緑 黄 家	牛乳、鶏肉 人参、玉ねぎ、グリンピース、福神漬け、にんにく、りんご、パイン、みかん ごはん、じゃがいも、カレールウ、米油、ゼリー、砂糖 緑黄色野菜	牛乳、あじ、油揚げ、ハム、みそ 人参、キャベツ、きゅうり、もやし、ほうれん草、こんにゃく ごはん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま油、ごま油、砂糖、ごま きのこ類	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン 人参、ブロッコリー、キャベツ、赤ビーマン、玉ねぎ、レタス、コーン コッペパン、じゃがいも、マーマレードジャム、オリーブ油 豆類	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、かまぼこ、わかめ 人参、もやし、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、コーン、干しいたけ、青じそ ごはん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、米油、ふ	牛乳、鶏肉、豚肉、なると、豚肉、鶏肉 人参、もやし、ねぎ、コーン、干しいたけ、オレンジ 中華めん、小麦粉、パン粉、ごま油 海藻類										
	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、みそ 人参、ほうれん草、キャベツ、もやし、玉ねぎ ごはん、じゃがいも、ごま、砂糖 きのこ類	牛乳、豚肉、ささかまほこ、海藻 人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、しめじ、グリンピース、トマト、にんにく 麦ごはん、じゃがいも、ハヤシルウ、米油、砂糖、ゼリー 魚類	牛乳、いか、たら、卵、豆腐 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、トマト、干しいたけ、パセリ、白夏みかん コッペパン、小麦粉、米油、ごま油、ドレッシング、黒豆きなこクリーム いも類	牛乳、あじ、豚肉、さつま揚げ、わかめ、みそ 人参、ごぼう、大根、こんにゃく、干しいたけ ごはん、じゃがいも、ふ、砂糖、米油、ごま くだもの	牛乳、ちくわ、豚肉、なると、油揚げ、こんぶ、青のり 人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ ソフトめん、小麦粉、砂糖、米油 豆類										
こんだて 赤 緑 黄 家	9月 3 ・鶏肉の 照り焼き ・ごま和え ・ごはん ・ふりかけ 牛乳 エネルギー 食糖相当量	4 ・ぶどうゼリー ・海藻サラダ ・麦ごはん ・ポークハヤシ 牛乳 エネルギー 食糖相当量	5 6日は黒豆の日 ・いかナゲット ・フレンチ ・サラダ ・コッペパン ・黒豆きなこクリーム 牛乳 エネルギー 食糖相当量	6 ・あじの 塩焼き ・きんぴら ・ごぼう ・靈山中学校 ・給食なし 牛乳 エネルギー 食糖相当量	7 ・ちくわのいそべ揚げ ・野菜の こんぶ和え ・ソフト めん ・五目うどん 牛乳 エネルギー 食糖相当量										
	566kcal 2.0g	629kcal 2.3g	746kcal 2.7g	559kcal 2.9g	626kcal 3.0g	748kcal 3.9g	594kcal 2.3g	620kcal 2.9g	780kcal 2.9g	526kcal 2.1g	593kcal 2.5g	706kcal 2.5g	551kcal 1.9g	615kcal 2.2g	764kcal 3.0g
こんだて 赤 緑 黄 家	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、みそ 人参、ほうれん草、キャベツ、もやし、玉ねぎ ごはん、じゃがいも、ごま、砂糖 きのこ類	牛乳、豚肉、ささかまほこ、海藻 人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、しめじ、グリンピース、トマト、にんにく 麦ごはん、じゃがいも、ハヤシルウ、米油、砂糖、ゼリー 魚類	牛乳、いか、たら、卵、豆腐 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、トマト、干しいたけ、パセリ、白夏みかん コッペパン、黒豆きなこクリーム 豆類	牛乳、あじ、豚肉、さつま揚げ、わかめ、みそ 人参、ごぼう、大根、こんにゃく、干しいたけ ごはん、じゃがいも、ふ、砂糖、米油、ごま くだもの	牛乳、ちくわ、豚肉、なると、油揚げ、こんぶ、青のり 人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ ソフトめん、小麦粉、砂糖、米油 豆類										
	10 ・焼き 春巻き ・春雨 ・わかめ ・ごはん ・えのき入り 牛乳 エネルギー 食糖相当量	11 ・肉だんご (2コ) ・寒天 ・さばの ・麦ごはん ・わんたん ・福島なしじャム 牛乳 エネルギー 食糖相当量	12 ・さばの みそ煮 ・からし ・麦ごはん ・すまし汁 牛乳 エネルギー 食糖相当量	13 ・野菜シューマイ (2コ) ・ぶどう (2つぶ) ・ごはん ・マーボー 豆腐 牛乳 エネルギー 食糖相当量	14 ・味付け ゆで卵 ・しめじ ・和え ・中華めん ・コーンわかめ ・ラーメンかけ汁 牛乳 エネルギー 食糖相当量										
こんだて 赤 緑 黄 家	569kcal 2.8g	636kcal 3.2g	757kcal 3.6g	574kcal 2.9g	647kcal 3.1g	760kcal 3.5g	542kcal 2.0g	606kcal 2.2g	745kcal 2.9g	615kcal 2.2g	687kcal 2.4g	806kcal 2.8g	556kcal 2.2g	624kcal 2.4g	748kcal 2.8g
	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、わかめ、みそ 人参、キャベツ、きゅうり、大根、えのきだけ、だけのこ ごはん、じゃがいも、春雨、小麦粉、ごま油、砂糖 魚類	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、寒天、わかめ 人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、干しいたけ ごはん、じゃがいも、春雨、小麦粉、ごま油、砂糖 豆類	牛乳、さば、鶏肉、豆腐、かまぼこ、ちくわ、みそ 人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、干しいたけ 麦ごはん、砂糖、ふ 豆類	牛乳、納豆、鶏肉、豆腐、魚肉、みそ 人参、たけのこ、ねぎ、たら、玉ねぎ、枝豆、干しいたけ、しょが、にんにく、びどう ごはん、小麦粉、ごま油、でん粉、砂糖 綠色野菜	牛乳、豚肉、卵、わかめ 人参、小松葉、もやし、キャベツ、ねぎ、しめじ、コーン、干しいたけ、にんにく 中華めん、ごま油 いも類										
こんだて 赤 緑 黄 家	17 敬老の日 牛乳 エネルギー 食糖相当量	18 ・さんまの オレンジ煮 ・ひじきと ・ごはん ・豚汁 牛乳 エネルギー 食糖相当量	19 新人戦がんばれ献立 ・メンチカツ ・パックソース ・黒パン ・ポパイ ・ABCカレー風味 牛乳 エネルギー 食糖相当量	20 ・納豆 ・炒り鶏 ・ごはん ・いそ和え 牛乳 エネルギー 食糖相当量	21 お月見献立 ・栗の ・ピーマンの ・おか和え ・ソフト ・きのうどん 牛乳 エネルギー 食糖相当量										
	562kcal 2.5g	633kcal 2.7g	750kcal 3.3g	603kcal 2.6g	677kcal 2.8g	835kcal 3.4g	561kcal 2.5g	618kcal 2.7g	739kcal 2.9g	615kcal 2.2g	687kcal 2.4g	806kcal 2.8g	601kcal 2.2g	673kcal 2.3g	844kcal 2.8g
こんだて 赤 緑 黄 家	牛乳、さんま、豚肉、豆腐、ひじき、みそ 人参、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、ごぼう、枝豆、こんにゃく、オレンジ ごはん、里いも、砂糖 きのこ類	牛乳、豚肉、ベーコン、まぐろ、大豆粉 人参、はづれん草、キャベツ、玉ねぎ、コーン、干しいたけ、こんにゃく ごはん、里いも、砂糖 海藻類	牛乳、納豆、鶏肉、ちくわ、のり 人参、小松葉、もやし、ごぼう、グリンピース、干しいたけ、こんにゃく ごはん、里いも、砂糖、米油 くだもの	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ、かつお節 人参、ビーマン、もやし、ねぎ、ほづれん草、しめじ、まいだけ、えのきだけ、コーン、干しいたけ、にんにく ソフトめん、さつまいも、栗、小麦粉、パン粉、米油、砂糖 魚類											
	24 振替休日 牛乳 エネルギー 食糖相当量	25 ・スペイン風 オムレツ ・キャベツの レモン風味 ・サラダ ・給食なし 牛乳 エネルギー 食糖相当量	26 ・白身魚フライ ・パックソース ・そえ野菜 ・秋味つけ ・黒豆きなこ ・カレー 牛乳 エネルギー 食糖相当量	27 ・ヨーグルト ・茎わかめ ・サラダ ・給食なし 牛乳 エネルギー 食糖相当量	28 ・大学いも (2コ) ・キムチ ・和え ・中華めん ・京風ラーメン 牛乳 エネルギー 食糖相当量										
こんだて 赤 緑 黄 家	553kcal 2.0g	618kcal 2.8g	744kcal 2.8g	565kcal 2.2g	650kcal 2.5g	773kcal 2.9g	589kcal 1.8g	673kcal 2.4g	784kcal 2.4g	552kcal 2.7g	617kcal 2.9g	801kcal 3.7g	牛乳、豚肉、かまぼこ 人参、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、メンマ、コーン、干しいたけ、りんご 中華めん、さつまいも、でん粉、砂糖、米油、ごま油、ごま油 魚類		
	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、ハム 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、グリンピース、セロリ、コーン コッペパン、じゃがいも、いちごジャム、米油、オリーブ油、砂糖 海藻類	牛乳、ほき、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、わかめ、みそ 人参、ブロッコリー、カリフラワー、大根、ねぎ、干しいたけ、しめじ、たもきだけ、枝豆 ごはん、小麦粉、パン粉、粟、米油、砂糖 豆類	牛乳、豚肉、まぐろ、茎わかめ、ヨーグルト 人参、もやし、玉ねぎ、グリンピース、コーン、にんにく、りんご ごはん、じゃがいも、カレールウ、米油、ドレッシング 豆類												

「伊達市中央給食センター」をよろしくお願ひいたします。

2学期より、新設の「伊達市中央給食センター」から、梁川・保原・靈山・月館地区の幼稚園・小中学校に給食をお届けするようになります。場所は、旧保原学校給食センターの西側となります。

今までと同様、安心・安全でおいしい給食を提供したいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

8・9月の食育目標：生活リズムと食事の関係を知ろう。

●早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう。 ●朝・昼・夕しっかり3食、食べましょう。

今月の力ミニ献立

8月28日(火)…こんにゃくサラダ

21日(金)…ピーマンのおかか和え

9月4日(火)…海藻サラダ

6日(木)…きんぴらごぼう

18日(火)…ひじきとお豆のサラダ

27日(木)…茎わかめのサラダ

赤 血や肉となる

緑 体の調子を整える

黄 熱や力となる

家 家でとてほしい食べ物

今月の力ミニ献立

8月28日(火)…こんにゃくサラダ

21日(金)…ピーマンのおかか和え

9月4日(火)…海藻サラダ

6日(木)…きんぴらごぼう

18日(火)…ひじきとお豆のサラダ

27日(木)…茎わかめのサラダ

赤 血や肉となる

緑 体の調子を整える

黄 熱や力となる

家 家でとてほしい食べ物

赤 血や肉となる

緑 体の調子を整える

黄 熱や力となる

家 家でとてほしい食べ物</div