



令和3年度 8・9月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

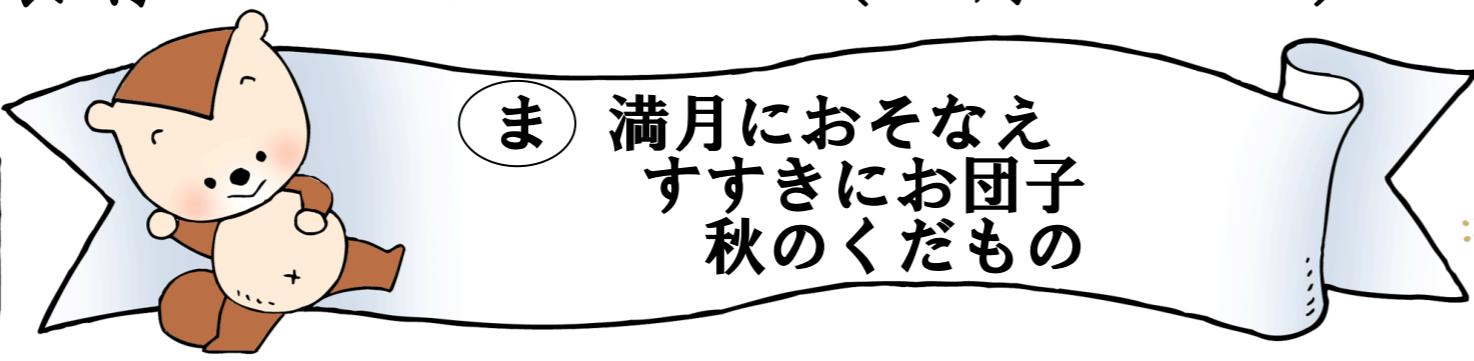
日	曜	給食のない学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄の食べ物		栄養価・小		栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)		体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)		熱や力になる (炭水化物・脂質)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
27	金		◎	ごはん 春巻き 大和町産行者菜入りジャージャン豆腐 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 生揚げ	ぎょうじやな にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ もやし うんしゅうみかん 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 大豆油 はるさめ 小麦粉 水あめ でん粉 砂糖 三温糖 サラダ油 ごま油 ラード	731 23.8 25.7 2.2	933 29.2 31.4 2.8					
30	月			ごはん 豚肉のスタミナ焼き ひじきの炒り煮 さつまい 夏野菜カレー (麦ごはん・夏野菜カレー) コーンとアスパラガスのソテー ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆 さつまい揚げ みそ かつお節 油揚げ 豆腐	えだまめ にんじん ごぼう だいこん にんにく 根深ねぎ りんご レモン 乾しいたけ	ごはん さつまいも 砂糖 三温糖 ごま ごま油 サラダ油	662 28.4 20.6 2.8	840 34.8 24.3 3.6					
31	火	吉岡小	◎	野菜の日	牛乳 豚肉 ベーコン	アスパラガス かぼちゃ トマト にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし 人参 にんにく バインアップル バナナ ブルーベリー マンゴー りんご	ごはん 小麦粉 サラダ油 じゃがいも カレーパウダー パター 砂糖 グラニュー糖 粉あめ ゼリー	685 20.4 18.8 2.5	872 24.6 22.3 3.2					
9/1	水	大和中	◎	防災の日	バターロールパン かんぱちのカツ(小:2個、中:3個) 豚肉と大豆のトマト煮 ABCコンソメスープ 角チーズ(中学校のみ)	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 大豆 かんぱち 魚肉すり身 チーズ	こまつな トマト にんじん セロリー たまねぎ にんにく	パン 米白絞油 じゃがいも 砂糖 バター オリーブ油 サラダ油 小麦粉 マカロニ 植物油脂 パン粉 でん粉 三温糖	713 31.0 28.9 2.4	964 41.9 39.5 3.5				
2	木	宮床小4年、鶴巣小5年		ごはん いわしの梅煮 里芋のそぼろ煮 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 豚肉 かたくちいわし みそ いわし 豆腐 油揚げ	グリーンピース にんじん ほうれんそう だいこん 根深ねぎ つめ	ごはん 米白絞油 サラダ油 ごま油 ごま 三温糖 でん粉 砂糖 植物油 小麦粉	596 25.9 16.8 2.5	764 31.8 19.3 3.2					
3	金	鶴巣小5年、宮床小		ごはん 揚げぎょうざ(小:2個、中:3個) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 豚肉 かき ほたて なたね 豆腐 わかめ	赤ピーマン ピーマン にら キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ	ごはん 米白絞油 サラダ油 ごま油 ごま 三温糖 でん粉 砂糖 植物油 小麦粉	607 24.1 20.3 2.3	791 30.0 24.8 2.8					
6	月	吉田小		ごはん いか天ぷら れんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 豚肉 鶏卵	にんじん ほうれんそう しょうが とうもろこし 根深ねぎ はくさい プルーン 乾しいたけ しいたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 三温糖 じゃがいも ごま 小麦粉 でん粉 植物油脂	653 24.5 18.1 2.9	862 28.8 20.3 3.6					
7	火	大和中、宮床中	◎	ツナそぼろ丼 (麦ごはん・ツナそぼろ・ほうれん草とコーンの甘辛炒め) 春雨スープ 乾燥プルーン	牛乳 かつお まぐろ 豚肉	にんじん ほうれんそう しょうが とうもろこし 根深ねぎ はくさい プルーン 乾しいたけ しいたけ	ごはん 小麦粉 サラダ油 大豆油 三温糖 はるさめ ごま油 小麦粉 砂糖 植物油脂	583 22.4 13.8 2.1						
8	水		◎	ミルクパン レバー入りカレーメンチカツ ポテトのチーズ煮 野菜スープ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 豚肉 豚レバー チーズ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン 米白絞油 砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 でん粉 植物性油脂 じゃがいも パター	660 24.8 31.4 2.8	847 30.6 38.8 3.6					
9	木		◎	ごはん コーンしゅうまい(小:2個、中:2個) マーボー豆腐 冷凍みかん	牛乳 魚肉すり身 豆腐 豚肉 みそ	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ うんしゅうみかん 乾しいたけ	ごはん でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ サラダ油 三温糖 ごま油	707 24.7 19.6 2.5	868 29.3 22.1 2.8					
10	金	吉岡小6年 鶴巣小1年2年		ごはん ハンバーグきのこソース すき昆布の煮物 じゃがいもと油麩のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 さつまい揚げ かたくちいわし みそ わかめ	にんじん だいずもやし たまねぎ 根深ねぎ えのきだけ ぶなじめじ	ごはん じゃがいも でん粉 バター 三温糖 サラダ油 油ふ	627 23.3 19.0 2.6	810 28.8 22.8 3.2					
13	月	吉岡小6年	◎	中華飯 (麦ごはん・中華飯の具) 枝豆とコーンのソテー ミニ洋梨ゼリー	牛乳 豚肉 かき いか うすらの卵 えび ウインナーソーセージ	えだまめ グリンピース にんじん しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい もやし ようなし 乾しいたけ きくらげ	ごはん 小麦粉 サラダ油 大豆油 三温糖 砂糖 ごま油 でん粉 バター 水あめ	746 27.6 26.2 3.2	952 34.0 32.1 3.9					
14	火	宮床中1年3年		ごはん 甘酢肉団子(小:2個、中:3個) みそきんぴら ひだまりすいとん汁	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 みそ かつお節	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん パン粉 でん粉 ごま油 ごま 砂糖 三温糖 サラダ油 小麦粉	629 24.7 16.5 2.6	823 30.8 20.2 3.7					
15	水	吉田小1年2年 宮床中3年	◎	食パン いちごジャム あじフライ(バックソース) ポトフ フロズンヨーグルト	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ウインナーソーセージ あじ ヨーグルト	にんじん パセリ キャベツ セロリー だいこん たまねぎ いちご	パン 米白絞油 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも ジャム	682 22.9 28.1 2.5	864 29.6 34.9 3.2					
16	木	吉田小1年2年		ごはん さけふりかけ 厚焼き卵 大和町産行者菜入り豚キムチ炒め えびボールスープ	牛乳 鮭 昆布 鶏卵 かつお節 豚肉 魚肉すり身 みそ えび	ぎょうじやな にんじん キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい	ごはん ごま 砂糖 三温糖 大豆油 でん粉 植物油 ごま油 小麦粉	645 28.3 22.1 2.7	822 34.7 26.5 3.4					
17	金	落合小		まいたけごはん さんまのかば焼き おくずかけ 冷凍りんご	牛乳 油揚げ さんま かつお節 豆腐	さやいんげん にんじん ごぼう りんご 乾しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 じゃがいも でん粉 中ざら糖 ふ	681 23.6 21.6 2.7	865 29.1 26.0 3.2					
20	月			敬老の日										
21	火		◎	ごはん さばのカレーしょうゆ焼き 茎わかめの五目炒め おじゃかもち汁 お月見デザート(ラ・フランスクレープ)	牛乳 さば 鶏肉 かつお節 豚肉 茎わかめ 油揚げ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根深ねぎ まいたけ ラ・フランス	ごはん じゃがいも でん粉 サラダ油 砂糖 三温糖 米粉 水あめ 植物油	688 27.4 21.3 2.1	851 33.0 24.0 2.7					
22	水	宮床小1年2年、落合小 小野小6年・もみじ6年	◎	食パン チョコレートクリーム オムレツのデミグラスソース フロッキーのソテー かぼちゃとひよこ豆のポタージュ	牛乳 鶏卵 クリーム ベーコン ひよこ豆 鶏肉 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 三温糖 じゃがいも 大豆油 でん粉 水あめ ココア バター ホワイトルウ ベジマールソース	721 29.1 23.6 3.2	896 36.1 28.1 4.2					
23	木			秋分の日										
24	金			ごはん 鶏肉の香味焼き 切り干し大根の炒り煮 もずくスープ	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ もずく 魚肉 鶏卵	グリーンピース にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく 根深ねぎ えのきだけ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 植物油	559 26.7 14.8 2.1	709 31.9 16.6 2.7					
27	月	大和中、宮床中		わかめごはん 笹かまぼこのカレー揚げ 肉じゃが 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 笹かまぼこ わかめ 豆乳	さやいんげん にんじん たけのこ たまねぎ	ごはん 米白絞油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 植物油	702 23.0 21.0 2.9						
28	火	小野小11年・もみじ1年 大和中、宮床中	◎	ごはん 宮城県産銀鮭の塩焼き 厚揚げのみそ煮 大和町産まいたけのすまし汁	牛乳 鮭 わかめ 生揚げ 豆腐 かつお節 なたね	にんじん たけのこ にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん サラダ油 でん粉 はるさめ	573 25.8 18.1 2.0						
29	水	吉岡小1年		米粉パン 焼き栗コロッケ ウインナーと枝豆のソテー 肉うどん	牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ かつお節 なたね 油揚げ 脱脂粉乳	えだまめ にんじん ほうれんそう とうもろこし 根深ねぎ 乾しいたけ	パン 米白絞油 じゃがいも うどん さつまいも くり マーガリン 米粉 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 バター サラダ油	742 31.1 30.6 3.9	974 39.8 38.5 5.0					
30	木		◎	豚肉のハヤシライス(麦ごはん) キャベツとハムのソテー アーモンド入り小魚	牛乳 豚肉 ハム かたくちいわし	えだまめ トマト にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	ごはん 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ バター アーモンド 水あめ 砂糖 ごま	726 28.0 22.8 2.7	910 33.9 26.2 3.5					

*毎年、6月から9月までの間、衛生面を考慮して副菜としての和え物・サラダ・フルーツ和え等の献立を控え、炒め物、煮物、汁物等で、対応させていただきますので、

ご理解ご協力をお願いします。

- * 牛乳 は毎日つきます。
- * 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。

たいわの食育かるたメニュー(9月21日)



平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	666(656)	860(830)
たんぱく質(g)	25.7(24.0)	31.7(31.0)
脂質(g)	21.7(18.5)	26.9(23.0)
塩分(g)	2.6(2.0)	3.4(2.5)

今月の地場産品

- ☆町内産
米、しいたけ、まいたけ、きくらげ、ぎょうじやな
- ☆県内産
豚肉、銀鮭、大豆、油麩、小麦、わかめ、笹かまぼこ、
なたね、さんま、キャベツ、なす、
根深ねぎ、パセリ、赤ピーマン

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆