

# 令和元年度 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・糖質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	糖 分 (g)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	糖 分 (g)
21	宮床小 小野小 宮床中		背割りのソフトパン 鶏肉の香味焼き 焼きそば チンゲン菜のスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ もやし キャベツ ピーマン とうもろこし <b>チンゲンサイ</b>	ソフトパン 三温糖 ごま油 ごま サラダ油 中細めん でんぷん みかんゼリー	635	803	28.2	34.3	25.8	25.8	
22	木		ごはん いわしの生蒸煮 大和町産舞茸のオイスターソース炒め さつま汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 みそ いわし	にんにく 赤ピーマン だけのこと <b>しいたけ</b> 枝豆 ほうししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	ごはん サラダ油 三温糖 でんぷん さつまいも 砂糖 水あめ	600	786	27.9	36.2	15.3	18.3	
23	金	◎	麦ごはん タコスミート かぼちゃのグラッセ 卵入もずくスープ	牛乳 豚肉 大豆 もずく かにかまぼこ かつお節 鶏卵	たまねぎ とうもろこし 赤ピーマン かぼちゃ えのきだけ <b>しいたけ</b> キャベツ	ごはん 小麦 オリーブ油 バター でん粉 さつまいも ざらめ	641	825	24.3	29.8	17.1	20.0	
26	月		ごはん さわらの照り焼き 里芋のそぼろ煮 豆腐とだいこんのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 煮干し みそ 豆腐 油揚げ	にんにく グリンピース ねぎ だいこん	ごはん サラダ油 さといも 三温糖 でん粉	640	789	30.5	36.4	19.6	22.3	
27	火		ごはん 鶏肉のレモン風味 ひじきの炒り煮 なめこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐 煮干し	レモン にんにく 枝豆 なめこ ねぎ だいこん	ごはん でん粉 米ぬか油 サラダ油 三温糖	610	777	28.8	34.9	17.4	20.2	
28	水	◎	米粉フォカッチャ チリコンカン ABCスープ カッドパイン 聖抜きチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ ビーマン トマト にんじん セロリー こまつな パインアップル	米粉フォカッチャ サラダ油 じゃがいも マカロニ	644	786	29.4	35.7	24.5	28.7	
29	木		ごはん 豚肉としいらのオーロラ煮 じゃがもち汁 オレシソ	牛乳 みそ かつお節 鶏肉 豚肉 豚レバー	ごぼう だいこん にんじん <b>しいたけ</b> ねぎ オレシソ しょうが	ごはん 米ぬか油 三温糖 でん粉 砂糖 小麦粉 なたね油 じゃがいも でん粉	640	816	25.3	25.3	19.2	22.9	
30	金	◎	食野菜カレー (麦ごはん) コーンとアスパラのソテー レモンソーダゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご なす レモンソーダゼリー	ごはん 小麦 サラダ油 じゃがいも バター レモンソーダゼリー	720	917	20.1	24.2	19.1	22.6	
9/2	月		ごはん さんまのかば焼き風 五目豆 ひきなのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 がんもどき 大豆 みそ 凍み豆腐 油揚げ さんま 昆布	にんにく だいこん ごぼう いんげん だいこん ねぎ	ごはん 米ぬか油 ざらめ 三温糖 サラダ油 でん粉	691	879	26.0	31.7	27.1	32.3	
3	火	◎	ツナそぼろ丼 (麦ごはん・ツナそぼろ ・ほうれんそうの甘辛炒め) 中華スープ 冷凍りんご	牛乳 ツナ 豆腐	<b>しいたけ</b> しょうが とうもろこし にんじん もやし 干しいたけ ねぎ りんご ほうれんそう	ごはん 小麦 三温糖 サラダ油 ごま油	602	772	21.8	26.7	18.6	21.9	
4	水	◎	バターロールパン オムレツのきのこのソース ウィンナーと枝豆のソテー かぼちゃと豆のポタージュ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 白豆腐 豚脂粉乳 生クリーム たまご 昆布 かつお節	えのきだけ <b>しいたけ</b> 枝豆 とうもろこし にんじん パセリ たまねぎ かぼちゃ	バターロールパン バター 三温糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 植物油	783	996	33.6	41.4	32.2	39.9	
5	木		ごはん 豚肉のスタミナ焼き カラフルポテト 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ベーコン 煮干し みそ 豆腐 油揚げ わかめ 豚肉	にんにく とうもろこし 枝豆 ねぎ にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも バター 砂糖 ごま油 ごま	651	829	25.2	30.8	22.9	27.3	
6	金	◎	ピピンパ (麦ごはん・焼肉) ・ナムル炒め・錦糸肉・みそ) わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ なたね	しょうが にんにく もやし 豆腐 ほうれんそう	ごはん 小麦 サラダ油 ごま 三温糖 ごま油 ざらめ	628	808	28.5	35.5	20.1	23.9	
9	月		ごはん 笹かまのカレー揚げ 小松菜の煮浸し 根菜のみそ汁	牛乳 笹かまぼこ 油揚げ 煮干し 鶏肉 みそ	にんにく こまつな だいこん ごぼう ねぎ	ごはん たまご 米ぬか油 三温糖 ごま油 ごま さといも	590	744	24.5	29.0	15.2	17.7	
10	火		ごはん 赤魚のみそ漬焼き 野菜の佃煮 もやしのみそ汁	牛乳 さつま揚げ 生揚げ みそ 油揚げ わかめ 赤魚 煮干し	にんにく 干しいたけ 枝豆 もやし ねぎ かぼちゃ	ごはん さといも サラダ油 三温糖 砂糖	579	727	27.4	31.6	16.4	18.6	
11	水	◎	ハンブキンパン スイートポテトコロケ (バックソース) 大豆入りマカロニミートソース 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	にんにく たまねぎ ビーマン トマト にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	ハンブキンパン 米ぬか油 マカロニ サラダ油 さつまいも 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	668	844	22.7	28.0	22.8	28.0	
12	木		ごはん 月うさぎのハンバーグ (バックチャップ) れんこんのきんぴら 白玉だんご汁 十五夜デザート	牛乳 かつお節 鶏肉 なたね 豚肉	れんこん にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ きぬさや たまねぎ にんにく しょうが	ごはん サラダ油 三温糖 ごま 白玉もち 十五夜デザート 豚脂 砂糖 でん粉	669	864	21.8	27.5	14.6	17.9	
13	金		ごはん あじの塩焼き 生揚げのみそ煮 キャベツのみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 煮干し	にんにく にんじん だけのこと 干しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん サラダ油 でん粉 麩	599	766	29.3	36.3	18.4	21.7	
16	月		<b>敬老の日</b>										
17	火		ごはん かじユマイ (小2個・中2個・バックしょうゆ) ホイコーロー じゃがいもと謎のみそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ 魚肉 かに 卵白 えび 煮干し 大豆粉	しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 麩 豚脂 小麦粉	692	845	22.3	26.3	23.8	26.0	
18	水	◎	米粉パン いかフライ (バックソース) コーンポテト スウチアプロ	牛乳 ベーコン チーズ いか 魚肉 レンズ豆	とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ キャベツ セロリー えのきだけ パセリ	米粉パン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦 三温糖 パン粉 上白糖	653	843	25.8	33.2	25.4	31.6	
19	木	◎	ポーランドロガフン (麦ごはん) オリビエサラダ チーズデザート	牛乳 豚肉 生クリーム チーズデザート ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ トマト 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	ごはん 小麦 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	768	969	24.3	29.3	29.6	34.8	
20	金		ごはん 金華銀鮭の照り焼き 切り干し大根の炒り煮 おくずかけ	牛乳 油揚げ かつお節 豆腐 銀鮭	にんにく 干しいたけ 切干大根 グリンピース きぬさや ごぼう	ごはん サラダ油 三温糖 さといも 麩 でん粉 砂糖	611	778	25.4	30.6	19.0	22.2	
23	月		<b>秋分の日</b>										
24	火		麦ごはん 豚キムチ ウィンナーとアスパラガスのソテー 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ ウィンナー なたね 昆布	キャベツ たまねぎ しょうが にら アスパラガス にんじん 干しいたけ こまつな ねぎ にんにく だいこん ほうき	ごはん 小麦 ごま油 三温糖 サラダ油 春雨	614	788	24.0	29.2	17.6	20.6	
25	水		背割りのソフトパン ウィンナーカツ (バックソース) 枝豆とコーンとキャベツのソテー カレーうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ なたね ウィンナー 大豆粉	キャベツ とうもろこし 枝豆 にんにく たまねぎ <b>しいたけ</b> だいたのこ ねぎ	ソフトパン 米ぬか油 バター うどん パン粉 小麦粉 植物油 カレーパウダー	726	898	25.7	31.7	29.9	34.2	
26	木		五目ごはん さんまの甘露煮 すき昆布の煮物 大和町産舞茸汁	牛乳 昆布 ちくわ かつお節 豆腐 なたね わかめ さんま 鶏肉 油揚げ	にんにく 大豆もやし <b>しいたけ</b> いんげん しょうが ごぼう だいたのこ 干しいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 春雨 砂糖 でん粉 植物油	574	730	21.7	26.1	17.6	20.2	
27	金	◎	油揚げ (麦ごはん) ブロッコリーとエビのソテー アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 えび	たまねぎ <b>しいたけ</b> みつば しょうが とうもろこし ブロッコリー	ごはん 小麦 油揚げ 三温糖 バター アセロラゼリー	628	797	24.0	29.4	15.4	17.7	
30	月		ごはん 宮城県産キャベツメンチカツ じゃがいものじゃこペースソース炒め レンズ豆のスープ	牛乳 ベーコン レンズ豆 豚肉 大豆 チーズ アンチョビ 鶏肉	にんにく <b>キャベツ</b> たまねぎ パプリカ にんにく	ごはん 米ぬか油 バター オリーブ油 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 植物油 カシューナッツ	602	762	18.6	23.5	19.5	21.8	

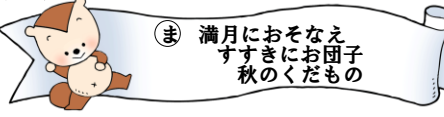
\* 牛乳 は毎日つきます。

\* 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。

\* スプーンの色に◎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12日)



今年の十五夜は9月13日です。旧暦8月15日を中秋の名月(十五夜)と呼び、お月見をします。収穫した里芋や米で作った団子を月見団子と現在のお月見団子の始まりとされています。

平均 (基準)	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	647(650)	822(830)
たんぱく質 (g)	25.3(21.1)	31.2(27.0)
脂 質 (g)	20.7(14.4)	24.5(18.4)
糖 分 (g)	2.5(2.2)	3.2(2.5)

### 今月の地産品

- ☆町内産  
米、しいたけ、舞茸
- ☆県内産  
豚肉、銀鮭、大豆、油揚げ、小麦、キャベツ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆