

今回は7月と8月の
2ヶ月分になっています！



7月・8月
合併号

学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中！！

令和6年度 第599号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

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																				
1 ごはん ま ぼ ー はる さめ 麻 婆 春 雨 にく 肉しゅうまい 2コ	(低)645 (中)697 (高)749 (中学)816 低23.9 中25.2 高26.7 中学29.0 春雨、豚ひき肉、長ねぎ、青ピーマン たけのこ水煮、生姜、にんにく、でん粉 三温糖、清酒、鶏ガラスープ、しょうゆ 麻婆豆腐の素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 鶏肉、コーン、人参、豚脂、玉葱、豚肉 植物性たん白、ほうれん草、でん粉加工品 パン粉、生姜、みりん、小麦粉、砂糖、食塩 しょうゆ、水あめ混合異性化液糖、香辛料 酵母エキス【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】 ほうれん草、人参、もやし 鶏ガラスープ、にんにくパウダー ごま油、食塩	2 麦入りごはん むぎい ハ ッ シ ュ ド ポ ー ク メ ロ ン	(低)593 (中)651 (高)708 (中学)784 低21.4 中23.0 高24.7 中学27.3 豚肉、玉葱、人参、しめじ水煮 にんにく、バター、赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ ハヤシルウ【乳、小麦、バナナ りんご、大豆、鶏肉】 メロン(1/8)	3 茹でうどん ゆ ご もく 五 目 う ど ん ぶ り フ ラ イ	(低)628 (中)667 (高)681 (中学)744 低29.7 中31.5 高32.6 中学36.2 豚肉、刻み揚げ、人参、長ねぎ もやし、三温糖、清酒、みりん しょうゆ、かつおだし ぶり、小麦粉、ショートニング ぶどう糖、イーストフード ライ麦粉、コーンフラワー 白こしょう、揚げ油【小麦、大豆】	4 コッペパン コーンポタージュ チ キ ン ロ イ ヤ ル カ ツ ス パ ゲ テ ィ ー サ ラ ダ	(低)762 (中)786 (高)809 (中学)928 低29.1 中30.0 高30.6 中学34.7 コーン、玉葱、ベーコン【卵、乳、大豆、豚肉】 バター、生クリーム、チーズ、脱脂粉乳 チキンコンソメ、食塩、こしょう、牛乳 コーンクリームスープ【乳、小麦、大豆、牛肉】 鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン りんご、食塩、たん白加水分解物、にんにく 豆板醤、酵母エキス、オニオンパウダー、でん粉 粒状植物性たん白、ナツメグパウダー、小麦粉 デキストリン、パン粉、しょうゆ、香辛料 ぶどう糖、大豆粉、植物油、揚げ油 【鶏肉、りんご、大豆、小麦】 ハーブスバグディエ【小麦】、玉葱、きゅうり ライトツナフレーク【大豆】、すし酢【小麦】 ノンエッグマヨネーズ、サラダ油、上白糖 食塩、こしょう	5 わかめごはん た な ば た じ る 七 タ 汁 ほしがた 星型シーフードカツ むげん 無限!キャベツ!!	イベント食「七夕メニュー」 (低)622 (中)664 (高)704 (中学)751 低19.6 中20.2 高20.9 中学21.7 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス 酵母エキスパウダー クイッティオ(米、でん粉)、星型抜き人参 玉葱、おくら、チンゲン菜、鯛だし 【小麦、さば、大豆】、清酒、食塩 助宗鯉、いか、コーン、馬鈴薯でん粉、あおさ粉 砂糖、発酵調味料、食塩、パン粉、小麦粉 大豆たん白、とうもろこしでん粉、菜種油脂 食塩、揚げ油【いか、小麦、大豆】 キャベツ、白ごま、ラー油【ごま】 ごま油、にんにくパウダー 鶏ガラスープ、しょうゆ																				
8 ごはん さ つ ま じ る 汁 さけ しお や 鮭 の 塩 焼 き はくさい いそ べ あ 白菜の磯辺和え	(低)545 (中)592 (高)642 (中学)701 低27.0 中28.5 高29.8 中学31.9 さつまいも、鶏肉、人参 長ねぎ、ごぼう かつおだし、みそ 鮭、食塩【鮭】 白菜、もやし、刻みのり 三温糖、しょうゆ	9 筍入りバターライス たけのこい オニオンスープ エスカロップ(とんかつ) デミグラスソース ポテトサラダ	イベント食「根室市ご当地メニュー」 (低)728 (中)770 (高)811 (中学)859 低20.7 中21.6 高22.3 中学23.2 塩蔵たけのこ、しょうゆ、ぶどう糖果糖液糖 砂糖、食塩、こんぶ、たん白加水分解物 魚介エキス【小麦、大豆】、バター 玉葱、長ねぎ、にんにく、サラダ油、食塩、こしょう チキンコンソメ、バジル、ブイヨングラニューール 豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉、でん粉 大豆粉、植物油【豚肉、小麦、大豆】 デミグラスソース【小麦、大豆、鶏肉 豚肉、牛肉、ゼラチン】、白ワイン、食塩 【じゃがいも、人参、きゅうり、食塩、こしょう 上白糖、ノンエッグマヨネーズ】 【じゃがいも、人参、きゅうり、食塩、こしょう 上白糖、ノンエッグマヨネーズ】 （筍入りバターライスの上にとんかつをのせて食べよう!） の 飲むヨーグルト(牧家)	10 茹でスパゲティ ゆ ミ ー ト ソ ー ス ス パ ゲ テ ィ ー あみや 網焼きハンバーグ の 飲むヨーグルト(牧家)	(低)712 (中)761 (高)777 (中学)862 低33.1 中35.8 高37.0 中学41.3 豚ひき肉、玉葱、人参、大豆そぼろ、にんにく トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖 ウスターソース、バター、白ワイン、チーズ、パセリ エスパニョールソース、ハヤシルウ 【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、バナナ】 鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉 豚脂、粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ 牛肉エキス、食塩、ウスターソース、生姜、砂糖 トマトケチャップ、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白 水あめ、清酒、チキンエキス 【卵、乳、鶏肉、豚肉、牛肉、小麦、大豆、りんご】 ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。 ※伊達産の生乳を使用！	11 スライスパン 野菜とウィンナーのスープ えだ まめ 枝豆コロッケ いと 糸かまサラダ チョコクリーム	(低)648 (中)657 (高)667 (中学)734 低20.9 中21.4 高21.7 中学24.0 ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】、じゃがいも さやいんげん、玉葱、にんにく、白ワイン 食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニューール ばれいしょ、パン粉、枝豆、小麦粉、砂糖 小麦粉加工品、なたね油、香辛料 でん粉、枝豆ペースト、食塩、ぶどう糖 コンスターチ、バーム油【乳、小麦、大豆】 スクール系かまぼこ【たら、昆布エキス、食塩 鰾節エキス、でん粉(米)、みりん、砂糖 酵母エキス、加工でん粉(タピオカ)、キャベツ きゅうり、香りごまドレッシング【ごま】 水あめ、砂糖、小麦粉、ショードニング ココアパウダー、カカオマス【小麦、大豆】	12 麦入りごはん むぎい 豚 キ ム チ 丼 す い か	(低)585 (中)625 (高)665 (中学)703 低25.2 中25.9 高26.6 中学27.2 味付き豚肉 【豚肉、大豆、小麦、りんご、ごま】 玉葱、青ピーマン、人参、しらたき 濃厚旨辛キムチ【魚介類、大豆、えび ごま、あわび、しょうゆ、三温糖 でん粉、みりん、清酒																				
●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)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。 ●あ玉、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。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載 しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を 製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造して います。		16 ターメリックライス チキンカレー あんにん 杏仁フルーツ和え	(低)623 (中)682 (高)742 (中学)824 低19.6 中21.2 高22.9 中学25.4 ターメリックパウダー オリブ油、食塩、こしょう 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム、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、しょうゆ フライドオニオン、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 豆乳ゼリー(杏仁風味)【大豆】 みかん缶、りんご缶	17 茹でラーメン ゆ ごま味噌ラーメン あげぎょうざ 2コ しろ はな 白花豆ムース (いちごソース)	(低)635 (中)677 (高)686 (中学)752 低25.2 中26.9 高27.6 中学30.7 焼き豚【卵、乳、小麦、大豆、豚肉】、もやし ほうれん草、玉葱、長ねぎ、練りごま こしょう、豆板醤、チンタンスープ 味噌ラーメンたれ 【卵、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、でん粉 しょうゆ、植物油、粒状植物性たん白、砂糖 魚介エキス、食塩、ウスターソース、生姜、砂糖 トマトケチャップ、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白 水あめ、清酒、チキンエキス 【卵、乳、鶏肉、豚肉、牛肉、小麦、大豆、りんご】 豆乳加工食品、砂糖・ぶどう糖果糖液糖 白花豆ペースト、ぶどう糖、豚ゼラチン、でん粉 いちごピューレ、水溶性食物繊維 【大豆、ゼラチン】	18 コッペパン パンポキン ポ タ ー ジ ュ チキンのオープン焼き (バジル) コールスロー サラダ	(低)665 (中)683 (高)701 (中学)809 低26.3 中26.9 高27.4 中学30.9 南瓜、ベーコン【卵、乳、豚肉、大豆】、玉葱 人参、バター、牛乳、脱脂粉乳、パセリ チキンコンソメ、食塩、こしょう 生クリーム、パンポキンポタージュ 【乳、小麦】 鶏肉、植物油、パン粉、砂糖、食塩 粉末状植物性たん白、しょうゆ 粒状植物性たん白、酵母エキス 乾燥バジル、香辛料 【乳、小麦、大豆、鶏肉】 キャベツ、コーン、人参 コーンクリーミードレッシング	19 ごはん だいこん 大根と油揚げの 味噌汁 こ が ね 黄金豚 の 塩 だ れ 焼 き ほうれん草の いろど 彩り	イベント食「地産地消の日」 (低)654 (中)700 (高)748 (中学)804 低28.2 中29.5 高30.6 中学32.4 大根、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ 豚肉、塩たれ 【小麦、ごま、大豆、ゼラチン】 ほうれん草、人参、ささみ水煮 ごま香るうま塩ドレッシング 【ごま、大豆】																				
22 ごはん ちゅう か 中華 ス ー プ スパイスカレー はる 春 まき 巻 スタミナ野菜炒め	(低)565 (中)604 (高)641 (中学)679 低22.5 中23.1 高23.8 中学24.8 チンゲン菜、長ねぎ、もやし、生姜、みりん 食塩、こしょう、鶏ガラスープ 塩ラーメンスープの素 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】 粒状植物性たん白、ばれいしょ、玉葱、豚肉 植物油、トマトペースト、砂糖、小麦粉 ポークエキス、チャッパ、ショートニング にんにく、生姜、コンソメパウダー、食塩 カレー粉、香辛料、コーンフラワー、粉あめ グルテン、酵母エキスパウダー 【豚肉、鶏肉、大豆、小麦、バナナ】 味付き豚肉【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】 青ピーマン、キャベツ、人参、生姜 清酒、焼き肉のたれ【小麦、ごま、大豆 もも、りんご】	23 ごはん とり にく や さい 鶏 肉 と 野 菜 の さ っ ぱ り 煮 み そ に さばの味噌煮 あ もやしのマヨ和え	(低)643 (中)687 (高)733 (中学)783 低28.3 中29.8 高31.2 中学33.6 鶏肉、大根、人参、たけのこ水煮 こんにゃく、さやいんげん、生姜 にんにく、三温糖、しょうゆ 穀物酢、かつおだし さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でん粉 【さば、大豆】 もやし、きゅうり、焼竹輪、しょうゆ 上白糖、白ごま、ノンエッグマヨネーズ	24 茹でうどん ゆ かん さい ふう 関西風うどん の り 塩 ポテトコロッケ	(低)642 (中)686 (高)707 (中学)784 低29.8 中32.2 高33.8 中学38.2 鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、長ねぎ、みりん、清酒 関西うどんだし【小麦、大豆】 ばれいしょ、パン粉、食塩、砂糖 あおのり、パン粉、小麦粉、米粉 粉末状大豆たん白 ぶどう糖、でん粉、植物油 【小麦、大豆】	25 スライスパン ポ ト フ チーズイン肉団子 ①1コ ②2コ ブロッコリーとコーンのサラダ の 飲むヨーグルト(牧家)	(低)583 (中)590 (高)597 (中学)745 低21.1 中21.5 高21.8 中学27.9 じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参 ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】、白ワイン チキンコンソメ、ブイヨングラニューール こしょう 鶏肉、玉葱、豚脂、ペースト状植物性たん白、チーズ パン粉、粒状植物性たん白、しょうゆ、マーガリン ぶどう糖、トマトペースト、食塩、ミルクカルシウム 砂糖、香辛料、乾燥卵白、揚げ油 水あめ、トマトケチャップ、りんごジュース ワイン、植物性たん白加水分解物 【卵、乳、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、りんご】 フロッグリー、コーン 和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】 ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。 ※伊達産の生乳を使用！	塩分・脂質平均栄養価は <table><tr><th></th><th>エネルギーKcal</th><th>塩分g</th><th>脂質g</th></tr><tr><td>低学年</td><td>632</td><td>2.2</td><td>21.1</td></tr><tr><td>中学年</td><td>672</td><td>2.3</td><td>21.7</td></tr><tr><td>高学年</td><td>705</td><td>2.5</td><td>22.3</td></tr><tr><td>中学生</td><td>775</td><td>3.0</td><td>23.8</td></tr></table>			エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年	632	2.2	21.1	中学年	672	2.3	21.7	高学年	705	2.5	22.3	中学生	775	3.0	23.8
	エネルギーKcal	塩分g	脂質g																										
低学年	632	2.2	21.1																										
中学年	672	2.3	21.7																										
高学年	705	2.5	22.3																										
中学生	775	3.0	23.8																										
ここから 8月 7月分の給食費の口座振替日は 7月31日(水)です。 ※残高不足にご注意下さい		27 エビピラフ ベジタブルスープ ま だ ら 真鱈のスパイス あ げ は ち み つ レモンゼリー	(低)615 (中)659 (高)701 (中学)750 低20.5 中21.5 高22.5 中学23.9 えび、人参、コーン、食用植物油、食塩 醸造調味料、デキストリン、魚醤、香辛料 酵母エキス、野菜エキス、チキンエキス 白身魚エキス【えび、大豆、鶏肉】 ショルダーベーコン【豚肉】、じゃがいも 人参、チンゲン菜、白ワイン、食塩、こしょう チキンコンソメ、ブイヨングラニューール 真鱈、でん粉、食塩、粉末しょうゆ 糖類、香辛料、揚げ油【大豆、小麦】 水あめ、果糖ぶどう糖液糖 レモン果汁、はちみつ	28 茹でラーメン ゆ なが さき 長崎ちゃんぽん ひとくちパオパオ 2コ	イベント食「郷土料理の日(長崎県)」 (低)611 (中)654 (高)665 (中学)731 低31.1 中33.6 高34.7 中学38.8 焼き豚【卵、乳、小麦、大豆、豚肉】、いか むきえび、うずら卵、キャベツ、長ねぎ もやし、きくらげ、食塩、こしょう チンタンスープ、白湯スープ 長崎ちゃんぽんスープ 【乳、小麦 ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま】 キャベツ、長ねぎ、生姜、小麦粉、食塩、砂糖 こんにゃく粉、大豆粉末、豚肉、小麦でん粉 豚脂、粉末状小麦たん白、豚レバー、塩こうじ 酵母エキス、しょうゆ、コンスターチ 発酵調味液、揚げ油【小麦、大豆、豚肉】	29 メロンパン クリームシチュー キャベツナサラダ	(低)579 (中)604 (高)626 (中学)673 低21.1 中22.1 高22.8 中学24.3 強力粉、薄力粉、上白糖、グラニュー糖 パン酵母、乳等を主要原料とする食品 加糖練乳、食塩、ベーキングパウダー マーガリン【乳、小麦】 ベーコン【卵、乳、豚肉、大豆】、玉葱 じゃがいも、ブロッコリー、チーズ 牛乳、生クリーム、バター、こしょう チキンコンソメ、ベシャメルソース ホワイトルウ【乳、小麦、大豆、豚肉】 キャベツ、コーン、まぐろ水煮 イタリアンドレッシング	30 麦入りごはん むぎい なつ や さい 夏 野 菜 カ レ ー あ 和 飲むヨーグルト(牧家)	イベント食「や(8)と(31)の日メニュー」 (低)628 (中)689 (高)748 (中学)826 低20.8 中22.4 高24.4 中学27.3 じゃがいも、玉葱、なす、コーン、ズッキーニ ダイズトマト、豚肉、豆乳クリーム にんにく、ウスターソース、赤ワイン フライドオニオン、トマトピューレ チキンコンソメ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉】 みかん缶、パイナップル、白桃缶 カクテルゼリー【大豆、りんご、もも】 マスカットゼリー【りんご】 ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。 ※伊達産の生乳を使用！																				

