

東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

2022年
8・9月分

よてい献立表 (小学校)



ドリムランチ多賀城

日	曜	休みの学校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
			主食	おかず	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
23	火				給食お休み				
24	水		むぎごはん	カレーフルーツポンチ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ ゼリー	672	22.1
25	木		ごはん	ほっけのてりやき きりぼしだいこんのいためもの じゃがもちじる	ほっけ さつまあげ あぶらあげ なた	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ふ	563	23.2
26	金		しよくパン (7ル-4リ-ジャム)	ツナオムレツ (たくじよウケチャップ) ピネツサラダ ミネストローネ	たまご ツナ いんげんまめ しろういんげんまめ ハム あかいんげんまめ ベーコン エジプトまめ チーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ セロリー さやいんげん にんにく トマト	パン コールスロードレッシング マカロニ さとう こめあぶら ジャム	640	25.5
29	月		ごはん	ポークしゆうまい (2こ) ひじきのカラフルいため とんじ	ぶたにく ひじき だいず ベーコン とうふ みそ	たまねぎ あかパプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほくさい	ごはん でんぷん こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	631	26.1
30	火		ごはん	さばのしおやき ごますあえ おくずかけ	さば あぶらあげ	もやし にんじん きゅうり ごぼう ほししいたけ なた さやいんげん	ごはん さとう さとも こんにやく うーめん ごま あぶらふ でんぷん	629	23.5
31	水	天真小 2,3,4,5年	せわり コッパパン	ワインナー (たくじよウケチャップ) グラマヤウダー オレンジ	ワインナー あさり チーズ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム オレンジ	パン じゃがいも バター こむぎこ	680	28.1
1	木	天真小 5年	ごはん	おさかなカツ よんしゆやさいのナムルふう まめぶじる	あじ たら こんぶ あぶらあげ なた	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも ふ	589	20.7
2	金		ごはん	いわしのうめに なまあげのちゆうかそぼろに めんこいみそスープ	いわし なまあげ ぶたにく ベーコン あさり みそ	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら でんぷん こめこめん	680	29.9
5	月		しよくパン (いちごジャム)	メンチカツ ポテトサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん もやし ねぎ きくらげ きぬさや	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マヨネーズ ジャム こめあぶら	671	25.8
6	火	多賀城小	ごはん	ぶたにくのカレーやき きりぼしだいこんのサラダ ピーフンスープ こざかないりアーモンド	ぶたにく かまぼこ ベーコン かたくちいわし	きゅうり きりぼしだいこん にんじん もやし きぬさや きくらげ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ピーフン こめあぶら アーモンド	653	23.7
7	水	東小5年	わかめごはん	コンシューマイ (2こ) こまつなとちくわのわサラダ しらたまだんごじる おつきみゼリー	わかめ とうふ ちくわ とり	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし たまねぎ	ごはん こむぎこ ごま しらたまもち こんにやく ゼリー わふうごまドレッシング	655	23.4
8	木	東小5年	バターロール	ケチャップあんにくだんご (2こ) プロックリーのツナサラダ スコッチブロス	とりにく しろういんげんまめ ソー あかいんげんまめ いんげんまめ エジプトまめ ベーコン だいず ぶたにく	プロックリー にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー	パン パンこ じゃがいも フレンチドレッシング さとう マヨネーズ おおむぎ	635	24.0
9	金		ごはん	ささかまのしょうがじょうゆかけ ごめこんぱん はっとじる	ささかまぼこ だいず ぶたにく とり あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ だいこん ほくさい ほししいたけ	ごはん さとう こんにやく こめあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こむぎこ	604	27.7
12	月		ごはん	モウカみそカツ きゅうりのメンマあえ こんぼじる	モウカサメ みそ とり おから あぶらあげ	きゅうり メンマ ごぼう にんじん ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	642	25.0
13	火	天真小13年 東小	ココアパン	チーズオムレツ パンネのトマトソテー ジュリアンスープ	たまご チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ だいこん トマト にんにく セロリー マッシュルーム	パン ペンネ オリーブオイル	600	21.0
14	水	多賀城小123年 天真小2,4年	ごはん	いかたつたあげ カミカミこんさいサラダ スーミータン	いか かまぼこ たまご ハム	ごぼう だいこん きゅうり きぬさや とうもろこし	ごはん こめあぶら フレンチドレッシング でんぷん ごまあぶら	624	25.1
15	木		ごはん	ぶたどん じゃがもちじる ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ なた ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース ねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ふ	611	23.8
16	金		しよくパン (りんごジャム)	フランクフルトのトマトソースかけ パスタサラダ やさいスープ	フランクフルト ハム とり	きゅうり にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	パン さとう スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも フレンチドレッシング こめあぶら ジャム	652	24.5
20	火		ごはん	ポークハヤシ フレンチサラダ グレープゼリー	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら ハヤシルウ フレンチドレッシング ゼリー	647	19.9
21	水		ごはん	さげなかつちカツ ちくぜん あさりととうふのみそじる	さげ とり とうふ あさり みそ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら こんにやく さとう こむぎこ こめあぶら じゃがいも	648	27.4
22	木		ていせんパン	ショウロンボウ まめまめサラダ ちゃんぽんめん	ぶたにく しろういんげんまめ あかいんげんまめ ハム いんげんまめ エジプトまめ チーズ いか	たけのこ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ もやし きぬさや とうもろこし メンマ きくらげ	パン こむぎこ こめあぶら だしのみかおるわふうドレッシング チャンポンめん	649	28.3
26	月		ごはん	マーボーとうふ はるさめサラダ りんごゼリー	とうふ ぶたにく みそ ハム	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ きゅうり きくらげ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら こめあぶら はるさめ ごま ちゆうかドレッシング	665	26.4
27	火	天真小 2,3,4,5年	ごはん (あかかぶりかけ)	ほうれんそうたまごまき みそきんぴら こめこワンタンスープ	たまご ぶたにく だいず みそ かつおぶし	ほうれんそう ごぼう にんじん もやし ねぎ こまつな メンマ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま こめこワンタン	638	26.0
28	水		ミルクパン	エビカツ (たくじよウケソース) かぼちゃのシチュー ヨーグルト	エビ とり ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ たら なまクリーム ヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン パンこ こめあぶら こむぎこ	721	30.5
29	木		ごはん	さばのみそに マカロニサラダ さわにわん	さば みそ ハム ぶたにく あぶらあげ さばぶし	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごはん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こんにやく さとう	703	31.0
30	金		ごはん	ぶたにくのしょうがやき すきごのにも わかめとじゃがいものみそじる	ぶたにく こんぶ だいず さつまあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ ねぎ だいこん	ごはん こんにやく さとう こめあぶら ごま じゃがいも	618	25.7

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。 都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1日当たりの平均	643kcal	25.3g	21.1g
			食塩相当量
			2.6g

8・9月給食だより

こんげつのでいようもくひょう 朝食をしっかりと食べよう

朝食ごはんを毎日しっかりと食べると、いいことがたくさんありますよ。

- あたたまる体
- さえる頭
- きげんなおなか
- はやね早起き朝ごはん
- 生活リズムもパツリ!

しっかりと食べよう 朝ごはん! ステップアップ計画

まずは少しでも何かを食べよう。 ぶりかけごはんやトーストなど炭水化物を食べよう。

ステップ 1

ステップ 2 ごはんやパンと、なにかおかずを一つ組みあわせて食べよう。

ステップ 3 ごはんやパンに、たんぱく質やビタミンをこんだおかずや汁ものを組み合わせよう。

今月の地産産品

にんじん たらなす たまねぎ かぼちゃ みそ

●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地産産品を使う予定です。