

※お知らせ・・・給食を食べるときには、よく噛んで食べましょう。

日・曜	献立名	食 材 料				★アレルギー表示		栄養価	
		魚や肉・骨になるもの(魚)	かや類になるもの(肉)	体の調子をととのえるもの(卵)	調味料・その他	糖質8品目	たんぱく質20品目	エネルギー	たんぱく質
2 月	おかず 北斗みそいため のっぺい汁 ごはん	ぶたにく	さとう だんご	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	北斗みそ かりん	小麦	大豆・豚肉・ごま	小 597	21.2
		あぶらあげ とうふ	だんご	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆	中 725	24.7
		こめ							
3 火	とり肉のトマト煮 グリーンサラダ チーズパン	とりにく だいず	さとう じゃがいも	あげなす → <small>なす ノームユウ 塩</small> にんにく しめじ トマト グリーンピース たまねぎ	トマトソース 塩 こしょう ソース ケチャップ 赤ワイン チキンスープ 野菜ブイヨン		大豆・鶏肉	小 613	28.8
				キャベツ きゅうり にんじん	フレッシュシソ			中 755	32.0
			チーズパン			小麦・乳			
4 水	からあげ あえもの 五目うどん 冷浸みかん 豚肩わがめ ごはん	とりにく	あぶら だんご	しょうが にんにく	淡口しょうゆ 酒	小麦	大豆・鶏肉	小 662	25.3
		あぶらあげ	うどん → <small>小麦粉 塩</small>	きゅうり にんじん	胃じそドレッシング	小麦	大豆	中 808	30.0
		こめ		はくさい にんじん ごぼう わざ えのきたけ	合わせだし 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆		
5 木	筑前煮 酢の物 ごはん	とりにく あつあげ	じゃがいも さとう	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん たけのこ いんげん	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・鶏肉	小 587	22.5
			さとう	ほうれんそう にんじん もやし	淡口しょうゆ 酢 和風だし 醤油	小麦	大豆	中 713	26.2
		こめ							
6 金	ベジ活の日 春雨と野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ コッペパン	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華スープの素	小麦	大豆・鶏肉 豚肉・ごま	小 589	23.6
			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー にんじん きゅうり	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆	中 718	28.1
			コッペパン			小麦・乳			
9 月	ビビンバ わかめスープ ごはん	きんしたまご → ぶたにく しろみそ	さとう ごま ごまあぶら	にんにく もやし ほうれんそう にんじん	濃口しょうゆ 豆板醤 酒	小麦・卵	大豆・豚肉・ごま	小 595	25.8
		とうふ あぶらあげ わかめ		にんじん たまねぎ わざ	淡口しょうゆ 酒 塩 かつおだし	小麦	大豆	中 723	30.2
		こめ							
10 火	スパゲティポルタン コーンサラダ 焼酎コッペパン	ウインナー → ぶたにく	スパゲティ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	ケチャップ ソース デミグラスソース 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉・鶏肉	小 600	25.0
			さとう あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢		大豆	中 740	30.0
			コッペパン			小麦・乳			
11 水	小松菜のみそ汁 厚揚げの甘辛炒め ごはん	しろみそ とうふ あぶらあげ		だいこん こまつな わざ	醤油 だし		大豆	小 588	24.4
		ぶたにく あつあげ	さとう ごまあぶら だんご	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん にんにく しょうが	酒 みりん 濃口しょうゆ 豆板醤	小麦	大豆・豚肉・ごま	中 717	28.8
		こめ							
12 木	ハヤシライス ごぼうとツナのサラダ 夏ごはん	ぶたにく		たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	チキンスープ ケチャップ ソース ハヤシルー デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆・豚肉・鶏肉	小 586	20.3
		まぐろフレーク → <small>まぐろ 野菜スープ 塩</small>	ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう とうもろこし にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 716	24.0
		こめ むぎ							
13 金	たらちねのり揚げ 白菜のスープ コッペパン	たら(こめつき)	じゃがいも あぶら ノンこ ごま さとう	ねぎ	ソース 淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	小 587	21.8
		ベーコン → <small>豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう</small>	マロニー	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	白ワイン ポークスープ 淡口しょうゆ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉	中 721	26.4
			コッペパン			小麦・乳			
17 火	大根のポトフ 南豆サラダ チーズパン	ベーコン → <small>豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう</small>		たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	白ワイン ポークスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉	小 588	26.7
		とりにく さつま揚げ → <small>豚肉 野菜スープ 塩</small>		あおなみ きゅうり にんじん	和風ごましょうゆドレッシング	小麦	大豆・豚肉・ごま	中 725	32.0
			チーズパン			小麦・乳			
18 水	チキン南蛮 キャベツ タルタルソース みそ汁 焼きプリンタルト ごはん	とりにく	あぶら だんご さとう	キャベツ	塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ	小麦	大豆・鶏肉	小 693	27.6
				ノンエッグタルタルソース			大豆	中 816	32.3
		とうふ しろみそ	こめ	だいこん たまねぎ わざ にんじん	合わせだし		大豆		
19 木	マーボー豆腐 大根サラダ ごはん	ぶたにく とうふ しろみそ	さとう だんご	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが	濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤	小麦	大豆・豚肉	小 588	23.3
			さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 712	27.2
		こめ							
20 金	にんじんポタージュ 野菜ソテー コッペパン	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	クリームポタージュ 塩 こしょう	小麦・乳	大豆・豚肉・鶏肉	小 590	26.4
		ベーコン → <small>豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう</small>		にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	塩 こしょう 淡口しょうゆ 白ワイン	小麦	大豆・豚肉	中 719	31.5
			コッペパン			小麦・乳			
24 火	野菜スープ 肉団子のデミグラスソース煮 黒麹パン	ベーコン → <small>豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう</small>	じゃがいも マロニー	たまねぎ にんじん キャベツ	白ワイン 淡口しょうゆ 塩 こしょう ポークスープ 野菜ブイヨン	小麦	大豆・豚肉	小 620	25.6
		とりにく だんご → <small>豚肉 たまねぎ 大豆 ごまあぶら さとう</small>	あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ ソース デミグラスソース みりん チキンスープ	小麦	大豆・鶏肉	中 759	30.5
			ことうはん			小麦・乳			
25 水	かぼちゃのそぼろ煮 おかかお灸 ごはん	とりにく あつあげ	だんご さとう あぶら	たまねぎ しょうが こんにゃく にんじん かぼちゃ あおなみ	みりん 濃口しょうゆ 塩	小麦	大豆・鶏肉	小 591	22.1
		かつおぶし	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 719	25.8
		こめ							
26 木	さんまのおかか煮 ひじきの炒め煮 なすのみそ汁 ごはん	さんまおかに → <small>さんま 砂糖 しょうゆ みりん だんご かつおぶし 塩</small>				小麦	大豆	小 588	23.5
		ひじき だいず	さとう あぶら	あおなみ にんじん	濃口しょうゆ みりん 酒	小麦	大豆	中 725	28.1
		あぶらあげ とうふ しろみそ	こめ	たまねぎ にんじん なす わざ	合わせだし		大豆		
27 金	ジャージャー麺 レモン和え 焼酎ミルクパン	ぶたにく あかみそ	ちゃんぽんめん → <small>ちゃんぽんめん ごまあぶら さとう</small>	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん ピーマン	醤油麺 濃口しょうゆ 豆板醤 中華スープの素	小麦	大豆・豚肉 豚肉・ごま	小 604	25.0
		とりにく さつま揚げ → <small>豚肉 野菜スープ 塩</small>	さとう	キャベツ もやし にんじん	酢 淡口しょうゆ レモン汁	小麦	大豆・鶏肉	中 748	30.2
			ミルクパン			小麦・乳			
30 月	チキンカレー キャベツとツナのソテー 夏ごはん	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん	チキンスープ パーマントカレー	小麦・乳	大豆・豚肉・豚肉 りんご・バナナ	小 600	21.8
		まぐろフレーク → <small>まぐろ 野菜スープ 塩</small>	あぶら	にんじん キャベツ とうもろこし	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆	中 729	25.4
		こめ むぎ							

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は豚骨ポークのものを使用しています。(地産地消)

◎ 1日にのり野菜の量は350gですが、宮城県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。

◎ 毎月16日を「むちが地産地消の日」として、この日に使用する宮城県産の食材を紹介します。今月17日に使用する宮城県産の食材は、「牛乳、ベーコン、豚肉、だいこん、キャベツ、きゅうり」です。

※ 食材調達などの問題により、献立や食材が変更になる場合もあります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解をよろしくお願いいたします。