



# 5月 こんだてよていひょう



大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	こんだてめい		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価	
		しゅしよく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	月	たけのこごはん	おさかなフライ ほうれんそうのおひたし こめごはんのすましじる とうにゅういちごパンナコッタ	鶏肉 がまほこ かつお節 油揚げ なると	牛乳	にんじん ★ほうれん草 ★みつば	たけのこ もやし 干しいたけ グリーンピース えのきだけ	★ねぎ	★米 米粉めん 三温糖 パンナコッタ	米油 大豆油	645 kcal 23.5 g 18.0 g 2.5 g
2	火	給食なし									
8	月	ごはん	とりにくのみそソースがけ だいこんゆめふうみサラダ ごまきみずじる おかかぶりかけ	鶏肉 ★みそ 豆腐 まぐろ水煮 かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん ★にら	はくさい だいこん きゅうり ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ドレッシング	630 kcal 29.2 g 20.1 g 2.7 g	
9	火	わかめごはん	あんかけたまごやき じゃがいものごもくに はっとじる	卵 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ だいこん はくさい ★ねぎ ごぼう	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉	米油	651 kcal 26.6 g 18.2 g 2.9 g	
10	水	ごはん	はるまき チンジャオロースー いとかまほこのたまごスープ	豚肉 卵 がまほこ	牛乳	ビーマン パプリカ チンゲンサイ	たけのこ きくらげ しいたけ えのきだけ	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	715 kcal 26.4 g 28.4 g 1.9 g	
11	木	こめこパン	マカロニえびグラタン カラフルサラダ コンソメスープ いちごジャム	鶏肉 えび ハム ワインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラガス パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ もやし マッシュルーム キャベツ とうもろこし だいこん	米粉パン マカロニ じゃがいも いちごジャム	バター ドレッシング	608 kcal 28.5 g 21.8 g 2.9 g	
12	金	むぎごはん	かつおのかりんとあげ こまつなとツナのあえもの とんじる	かつお まぐろ水煮 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳	★こまつな にんじん	もやし ごぼう はくさい ★ねぎ だいこん	★米 麦 かたくり粉 きび砂糖 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	616 kcal 28.9 g 19.0 g 2.0 g	
15	月	ごはん	ささかまのいそべあげ ごもくきんぴら ひきなじる アセロラミルクゼリー	がまほこ 豚肉 ★油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し あおのり	にんじん ビーマン	ごぼう れんこん だいこん えのきだけ ★ねぎ	★米 てんぷら粉 三温糖 ゼリー	大豆油 ごま油 米油	635 kcal 26.3 g 18.9 g 3.1 g	
16	火	ごはん	ぶたにくのアップルソースがけ ほうれんそうのミモザあえ こめワンタンみそスープ	豚肉 卵 ★みそ	牛乳	★ほうれん草 にんじん ★にら	りんご もやし はくさい たけのこ ★ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	★米 かたくり粉 三温糖 米粉ワンタン	ごま油 ごま油	614 kcal 30.5 g 18.2 g 2.6 g
◀ 地産産給食の日 ~大崎市産の大豆を味わおう~ ▶											
17	水	とりごぼうごはん	えびカツ ひじきとだいずのもの みやぎのめぐみだつぶりじる	鶏肉 えび ★豆腐 大豆 さつま揚げ ★油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう ★ねぎ グリーンピース だいこん はくさい	★米 三温糖 じゃがいも	米油 大豆油 ごま油	640 kcal 29.8 g 18.9 g 2.8 g	
18	木	ごはん	さばのみそに たくあんのカリポリサラダ けんちんじる ニューサマーオレンジ	さば ★豆腐 ★油揚げ みそ	牛乳	にんじん ★こまつな	だいこん ★ねぎ ★きゅうり もやし ニューサマーオレンジ	★米 じゃがいも	ごま油 ごま油	619 kcal 24.1 g 22.1 g 2.1 g	
19	金	ごはん	あますにくだんご(2こ) きりぼしだいこんのオイスターソースいため みそラーメンふうスープ	豚肉 鶏肉 ★みそ	牛乳	にんじん ビーマン ★にら	切干大根 大豆もやし はくさい たけのこ とうもろこし	★ねぎ	★米 三温糖 米粉めん	ごま油 ごま油	625 kcal 22.7 g 19.5 g 2.6 g
22	月	給食なし									
23	火	ごはん	しろみぎかなフライバーベキューソース やさしいごまふうみサラダ ごもくスープ あじつけのり	ホクホク 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん ★にら	きゅうり キャベツ はくさい 干しいたけ たけのこ	★米 三温糖	大豆油 ドレッシング	624 kcal 21.7 g 22.0 g 1.9 g	
24	水	むぎごはん	とりにくとアスパラのカレー キャベツとわかめのあえもの ヨーグルト	鶏肉 がまほこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ りんご キャベツ ★きゅうり	★米 麦 じゃがいも 三温糖	米油 ごま油 ごま油 カレールウ ドレッシング	735 kcal 26.4 g 19.5 g 2.5 g	
25	木	ココアパン	チーズハンバーグ ポテトコロコロサラダ エービーシースープ	鶏肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	★きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	ココアパン 三温糖 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	761 kcal 27.2 g 40.3 g 2.3 g	
26	金	ごはん	ソースカツ りっちゃんサラダ ふのみそしる	豚肉 卵 ハム かつお節 ★みそ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん	キャベツ ★きゅうり だいこん ★ねぎ とうもろこし	★米 まめふ 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 米油 ごま油	613 kcal 25.7 g 20.5 g 2.3 g	
29	月	ごはん	さけのレモンふうみやぎ あぶらふとやさしいたまごとし おおさきほっこりとりだんごじる	さけ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん はくさい ★ねぎ 干しいたけ	★米 あぶらふ 三温糖	ドレッシング	619 kcal 32.2 g 20.5 g 1.9 g	
30	火	ごもくチャーハン	あげきょうざ(2こ) ごっつおーべろサラダ わかめスープ	豚肉 卵 ハム 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ ★にら	きゅうり とうもろこし キャベツ えのきだけ グリーンピース	しょうが	★米 米粉めん	米油 大豆油 ごま油 ドレッシング	677 kcal 23.3 g 24.5 g 2.1 g
31	水	むぎごはん	いわしのうめに にくじゃが なめことうふのみそしる れいとうパイ	いわし 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★みつば	たまねぎ しょうが だいこん グリーンピース パイ	なめこ うめ	★米 麦 じゃがいも 三温糖	米油	616 kcal 28.0 g 15.5 g 2.8 g

毎日牛乳が付きます。

魚の小骨に注意して食べましょう。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

給食費口座振替日のお知らせ

2期 6月30日(金)

残高のご確認をお願い致します。

~今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材~

米・麦・牛乳・みそ・豆腐・鶏肉・油揚げ・大豆・豆腐・豚肉・卵・きゅうり・ほうれん草・チンゲンサイ・こまつな・にら・みつば・なめこ・ぶなしめじ・米粉めん・ヨーグルト・米粉ワンタン・こんにゃく・あぶらふ

