



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<大崎市立岩出山中学校>

日	曜日	献立名		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	
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
				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		
1	月	たけのこごはん	おさかなフライ ほうれん草のおひたし 米粉めんのすまし汁 豆乳いちごパンナコッタ	鶏肉 かまぼこ 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	801 kcal 34.7 g 28.2 g 20.1 g 3.1 g
2	火	給食なし									
8	月	ごはん	鶏肉の味噌ソースがけ 大根梅風味サラダ ごまキムチ汁 おかかぶりかけ	鶏肉 豚肉 ★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	786 kcal 34.9 g 22.7 g 3.2 g	
9	火	わかめごはん	あんかけ卵焼き じゃがいもの五目煮 はっと汁	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 てぼう	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉	米油	796 kcal 30.3 g 19.4 g 3.3 g	
10	水	ごはん	春巻 チンジャオロース 糸かまぼこの卵スープ	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳	ピーマン 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	856 kcal 30.7 g 31.0 g 2.2 g	
11	木	米粉パン	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 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	743 kcal 34.0 g 25.1 g 3.7 g	
12	金	麦ごはん	かつおのかりんと揚げ 小松菜とツナの和えもの 豚汁	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 てぼう 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	753 kcal 34.9 g 22.7 g 2.6 g	
15	月	ごはん	ささかまの磯辺揚げ 五目きんぴら ひきな汁 アセロラミルクゼリー	かまぼこ 豚肉 ★油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し あおのり	にんじん ピーマン	てぼう 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	775 kcal 29.6 g 21.2 g 3.4 g	
16	火	ごはん	豚肉のアップルソースがけ ほうれん草のミモザ和え 米粉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	766 kcal 36.0 g 19.4 g 3.0 g
≪ 地産産給食の日 ~大崎市産の大豆を味わおう~ ≫											
17	水	鶏ごぼうごはん	えびカツ ひじきと大豆の煮もの みやぎの恵みたっぷり汁	鶏肉 豚肉 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	811 kcal 37.3 g 21.6 g 3.5 g	
18	木	ごはん	さばのみそ煮 たくあんのかりポリサラダ けんちん汁 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	775 kcal 28.2 g 25.3 g 2.4 g	
19	金	ごはん	甘酢肉だんご(3個) 切干大根のオイスターソース炒め みそラーメン風スープ	豚肉 鶏肉 ★みそ	牛乳	にんじん ピーマン ★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	★米 三温糖 米粉めん	ごま油 ごま	810 kcal 28.7 g 23.5 g 3.4 g	
22	月	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き すきこんぶの煮物 かきたま汁	鶏肉 卵 みそ さつま揚げ 豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	もやし 大豆もやし えのきだけ ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	ごま油 ごま	716 kcal 34.6 g 18.8 g 3.0 g	
23	火	ごはん	白身魚フライBBQソース 野菜のごま風味サラダ 五目スープ 味付け海苔	ホキ 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	801 kcal 26.5 g 25.6 g 2.3 g	
24	水	麦ごはん	鶏肉とアスパラのカレー キャベツとわかめの和えもの ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ	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 カレールー ドレッシング	848 kcal 29.9 g 22.3 g 3.3 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 ABC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	★米 三温糖 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	917 kcal 31.1 g 46.3 g 2.8 g	
26	金	ごはん	ソースカツ りっちゃんサラダ ふのみそ汁	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	770 kcal 30.8 g 23.4 g 2.7 g	
29	月	給食なし									
30	火	五目チャーハン	揚げぎょうざ(3個) ごっつおーべろサラダ わかめスープ	豚肉 鶏肉 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	★米 米粉めん	米油 大豆油 ごま油 ドレッシング	867 kcal 28.5 g 29.3 g 3.0 g	
31	水	給食なし									

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

